De klankschaal

herfst 2013

Leven in Aandacht

jaargang 19 - nr. 42

Thema: Angst

Staflid zijn in de retraite

Transformatie stupa

Tien jaar hulpverlenerssangha

Dharmalezing: Onbevreesdheid

Proeve van moed

Wake Up: Antwoorden vanuit het hart

De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

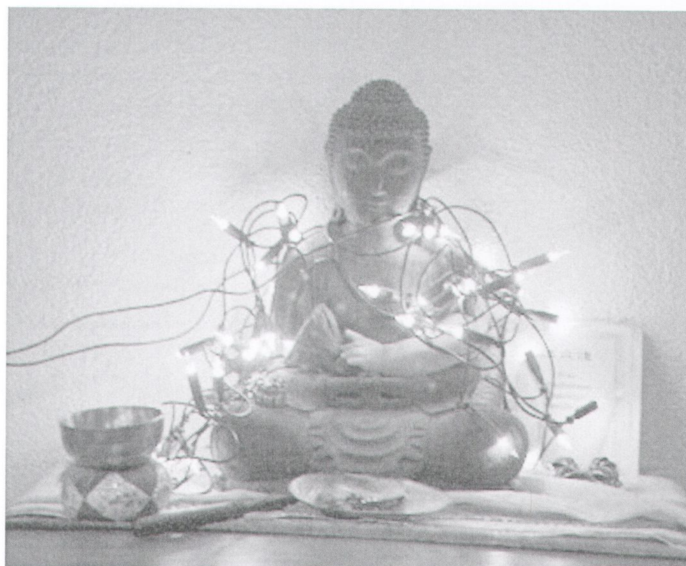
Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (Sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu zestig Nederlandstalige Sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze Sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Inhoudsopgave *Klankschaal* 42 herfst 2013

Dharmalezing
Onbevreesdheid (uit Thây's nieuwe boek *Angst*) 4

Thema: Angst
Ervaringen met angst 9
A state of non-fear 10
Wanneer paniek toeslaat 12
Angst, therapie en Sangha 13
Mindfulness voor geliefden 14

Uit de Sangha
Het pad van staflid 15
Vrede in mezelf vinden in Waldbröl 16
Je laten leiden door de wind 18
Tien jaar Sangha Hulpverleners 20

Uit het EIAB
Een proces van transformatie 22

Kinderklank
Een proeve van moed 25

Geëngageerd boeddhisme
Aan de Orde van Interzijn 26

Wake Up
Tien vragen en antwoorden 27

Toegepast boeddhisme
Drie weekends BasisBoeddhisme 28
Neem deel aan de Vredesweek! 28
Noordelijke dag van aandacht 29
Deep relaxation 29
Steun de BOS 29

Sangha's in Nederland en Vlaanderen 30

Colofon 31

Lieve vrienden,

Vanmorgen was ik bloemetjes aan het uitknippen in een tijdschrift voor m'n journal – een soort plakdagboek. Terwijl ik de schaar volgde, luisterend naar de geluiden om me heen, besefte ik ineens dat ik vrijwel altijd met iets anders bezig ga dan ik zou 'moeten'. In dit geval namelijk het schrijven van Lieve Vrienden.



Wat houdt me tegen: dat dit stuk saai is, of niet ter zake doende? Dat jij na deze woorden al verder gaat bladeren... En wat dan nog?, denk ik nu. Wat is daar mis mee? Is niet elke uitdaging een stap uit de comfort zone? Gaat het niet over gevoelens, waarnemingen, mentale vormingen en bewustzijn? Ben ik me dan nu zo bewust van die angst? Wat gebeurt er als ik me herinner boeddha-natuur te Zijn? Dan stap ik dus weg van het knippen van de bloemetjes en ga achter de computer zitten en begin gewoon. Kijkend naar al die bewegingen in mijn geest, ernaar glimlachen, het omhelzen... begint het proces van helen niet bij herkennen? Vervolgens sla ik dit op en ga verder met het redigeren van stukken voor dit nummer.

Ik mag voor dit nummer het verhaal van Margriet lezen, 'A state of non-fear'. Tijdens het lezen raak ik enorm geboeid. Wat een schitterend verhaal, wat een prachtige beoefening.

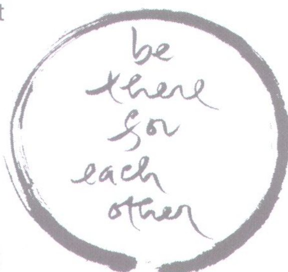
Al lezende ontstaat er ook een inzicht. Is dit niet waar het in alle leerrichtingen over gaat? 'Leef elk moment alsof het je laatste is'. En hoe goed ben ik daarin? Ik mopper met enige regelmaat op mijn lief, omdat hij niet doet wat ik wil. Ik ben nog altijd bang voor van alles, zelfs voor spinnen – zie het artikel van Jerôme.

Hoe vaak ga ik zitten om diep te kijken ....? Er is altijd wel een reden om dat niet te doen. Wat me weerhoudt is niet alleen geen tijd. Het is vaak ook angst om dat tegen te komen waar ik al m'n hele leven hard voor wegloop. Gevoelens, emoties, oud zeer, jeugdtrauma's met grote gevolgen. Ik denk regelmatig dat ik niet goed genoeg ben, ik denk vaak negatief over mezelf. Vooral omdat positief denken en kijken ook een belofte inhoudt. Namelijk de belofte om zo te leven dat je – ook – een ander gelukkig maakt. Is het dan uiteindelijk de doodsangst waar ik zo bang voor ben? Als ik goed luister naar Thây en zijn boeken lees, dan is er niets om bang voor te zijn. Dan wordt het schrijven van dit stuk ineens plezierig en is het ook zomaar klaar.

Ellen Scholten
Eenvoudige Ruimte van het Hart

Sangha Opbouw Weekend 'Hart voor de Sangha'

Het Sangha Opbouw Weekend, bedoeld voor kerngroepleden van Sangha's, is dit jaar van 8 tot 10 november in Beukenhof in Biezenmortel (bij Tilburg). Tijdens dit weekend zullen we oefenen hoe we onze Sangha's vanuit ons hart kunnen leiden. Je bent welkom als je lid bent van de kerngroep van een Sangha of dat wilt worden. Er kunnen meerdere mensen vanuit één kerngroep komen. Dit geldt ook voor jongeren van Wake Up. Het weekend wordt georganiseerd door de werkgroep Sangha Opbouw van Stichting Leven in Aandacht, waaraan ook jongeren deelnemen. Het Sangha Opbouw Weekend is opgezet als een retraite weekend. Het weekend wordt begeleid door dharmaleraren Marjolijn van Leeuwen en Françoise Pottier.



Het programma begint vrijdag 8 november om 12 uur. Vanaf 11 uur kan je aankomen. Om 13 uur is er lunch. Zondag 10 november eindigt het programma om 16 uur. Na gezamenlijk opruimen kunnen we om 17 uur naar huis.

De deelnameprijs is 125 euro. Studenten en jongeren tot 27 jaar betalen 100 euro. Voor 7 euro kun je een lakenpakket huren.

Inschrijving tot 25 oktober via de website: www.aandacht.net.
Informatie: sanghaopbouw@aandacht.net.

Het Sangha Opbouw Weekend is geen gewoon retraiteweekend, maar speciaal bedoeld voor mensen die een rol spelen in de coördinatie van sangha's in Nederland en Vlaanderen.

Onbevreesdheid

Het thema van dit nummer is 'Leven met Angst'. Dat is niet helemaal toevallig. Onlangs kwam 'Angst – Wijsheid om stormen te doorstaan' uit. Met 'Angst' is er weer een prachtig nieuw boek in het oeuvre van Thây bijgekomen. Dat valt natuurlijk op zich te zeggen van ieder nieuw boek van Thây, maar 'Angst' is zó liefdevol, mooi en troostrijk geschreven dat dit boek bij eerste lezing al meteen heel dierbaar voelt.

Thây laat op zijn eigen heldere wijze zien waar angst vandaag komt en hoe we het kunnen transformeren. Er zullen weinig mensen zijn die het boek níet als helend ervaren. We hebben van Uitgeverij Ten Have toestemming om bijgaande Dharma-lezing uit dit boek te ontlenen.

Mocht je na het lezen van dit fragment geïnteresseerd zijn geraakt dan kun je het boek bestellen via de boeken-link van www.aandacht.net

Pieter Loogman

De meeste mensen ervaren een leven vol mooie en moeilijke momenten. Maar voor velen van ons ligt er, zelfs als we heel vrolijk zijn, angst achter onze vreugde. We zijn bang dat dit moment voorbij zal gaan, dat we niet krijgen wat we zo nodig hebben, dat we verliezen waar we van houden of dat we niet veilig zullen zijn. Vaak is onze grootste angst de wetenschap dat ons lichaam er op een gegeven moment mee zal ophouden. Dus zelfs als aan veel voorwaarden voor geluk voldaan is, is onze vreugde toch niet compleet.

We denken dat we onze angst moeten negeren of wegdrukken om gelukkiger te zijn. We voelen ons niet op ons gemak als we aan dingen denken die ons bang maken, dus duwen we onze angst weg. 'Oh nee, daar wil ik niet aan denken.' We proberen onze angst te negeren, maar die is er nog steeds.

De enige manier om ons van die angst te bevrijden en echt gelukkig te zijn, is onze angst te erkennen en diepgaand naar de bron ervan te kijken. In plaats van proberen te vluchten voor onze angst, kunnen we die uitnodigen in ons bewustzijn te komen en er helder en bewust naar kijken.

We zijn bang voor dingen buiten ons die we niet onder controle hebben. We maken ons zorgen over ziek en oud worden en vrezen dat we de dingen die we het meest koesteren zullen verliezen. We proberen ons vast te klampen aan de dingen die belangrijk voor ons zijn – ons werk, onze bezittingen, onze geliefden. Maar dat stevige vasthouden vermindert onze angst niet. Uiteindelijk zullen we alles los moeten laten. We kunnen niets meenemen.

We kunnen misschien denken dat onze angsten wel zullen verdwijnen als we ze negeren, maar als we onze zorgen en angsten diep in ons bewustzijn wegstoppen, zullen ze ons blijven beïnvloeden en ons nog meer verdriet bezorgen. We zijn bang voor onze machteloosheid, maar we hebben ook het vermogen om heel intens, heel diep naar onze angsten te kijken, en dan is de angst ons niet langer de baas. We kunnen onze angst transformeren. Als we volledig leven in het huidige moment – wat we leven in aandacht of mindfulness noemen – kunnen we moedig onze angsten onder ogen zien en hoeven we er niet langer door beheerst te worden. In aandacht leven betekent 'diep kijken,' onze ware natuur van Interzijn ervaren en erkennen dat niets ooit verloren gaat.

Tijdens de oorlog in Vietnam zat ik eens op een verlaten vliegveld in het berggebied van Vietnam. Ik wachtte op een vliegtuig naar Noord-Vietnam om de overstromingen te gaan bekijken en te zien of ik de slachtoffers daar zou kunnen helpen. Het was een noodsituatie en ik moest met een militair transportvliegtuig mee dat gewoonlijk werd gebruikt voor het vervoer van dekens en kleding. Ik zat daar alleen en wachtte op het volgende vliegtuig toen er een Amerikaanse officier naar me toe kwam. Hij wachtte ook op zijn vliegtuig. Het was tijdens de oorlog en wij waren de enigen op het hele vliegveld. Ik keek naar hem en zag dat het een jonge man was. Ik had meteen veel mededogen met hem. Waarom moest hij hierheen komen om te doden of gedood te worden? Dus vanuit mijn compassie zei ik tegen hem: 'U bent vast heel bang voor de Vietcong.' Dat waren de guerrilla's van de Vietnamese communisten. Jammer genoeg was ik een beetje onhandig, en wat ik zei gaf de zaden van angst in hem water. Onmiddellijk greep hij naar zijn wapen en vroeg me: 'Bent u een Vietcong?'

Voordat ze naar Vietnam zouden gaan hadden Amerikaanse officieren geleerd dat iedereen in Vietnam een potentiële aanhanger van de Vietcong was en in iedere



Amerikaanse soldaat leefde die angst. Ieder kind, iedere monnik kon een onderdeel zijn van de guerrilla. De soldaten waren op die manier getraind en ze zagen overal vijanden. Ik had geprobeerd mijn sympathie voor de officier uit te spreken, maar zo gauw hij het woord Vietcong hoorde werd hij overweldigd door zijn angst en greep naar zijn wapen.

Ik wist dat ik heel kalm moest blijven. Ik beoefende het diep in- en uitademen en zei toen: 'Nee, ik wacht op mijn vliegtuig naar Danang vanwege de overstroming en om te zien hoe ik kan helpen.' Ik had veel sympathie voor hem en dat klonk door in mijn stem. Terwijl we met elkaar praatten kon ik tegen hem zeggen dat ik geloofde dat de oorlog veel slachtoffers had veroorzaakt, niet alleen mensen uit Vietnam, maar ook Amerikanen. De soldaat kalmeerde ook en we konden weer verder praten. Ik was veilig omdat ik helder en kalm was geweest. Als ik gehandeld had uit angst zou hij me door zíjn angst doodgeschoten hebben. Denk dus niet dat gevaren alleen van buiten komen. Ze komen van binnenuit. Als we dat niet erkennen en niet diep naar onze eigen angst kijken, kunnen we gevaar en ongelukken aantrekken.

We beleven allemaal angst, maar als we daar diepgaand naar kunnen kijken, zullen we in staat zijn onszelf daarvan te bevrijden en vreugde te voelen. Angst houdt ons gericht op het verleden en maakt dat we ons zorgen maken over de toekomst. Als we onze angst kunnen erkennen, zijn we in staat ons te beseffen dat er op dit moment niets met ons aan de hand is. Nu, vandaag, leven we nog steeds en ons lichaam is prima in orde. Onze ogen kunnen nog steeds de prachtige hemel zien. Onze oren kunnen nog steeds de stemmen van onze geliefden horen.

Om te beginnen kunnen we ons bewust worden van onze angst, zonder te oordelen. Heel rustig erkennen we dat hij er is. Dit brengt meteen al veel verlichting. Dan, als onze angst eenmaal gekalmeerd is, kunnen we hem teder omarmen en diep naar zijn wortels, de bron ervan kijken. Als we de oorsprong van onze angst en vrees begrijpen, helpt dit het los te laten. Komt onze angst door iets dat op dit moment gebeurt, of is het een oude angst, een angst van toen we klein waren en die we in ons verborgen hebben gehouden? Wanneer we onze angsten toestaan naar boven te komen, worden we ons ervan bewust dat we nog steeds leven, dat we nog steeds heel veel dingen hebben om te koesteren en van te genieten. Als we niet bezig zijn met het onderdrukken en hanteren van onze angst, kunnen we van de zon genieten, van de mist, de lucht en het water. Als je je angst heel goed, heel diepgaand kunt bekijken en er een heldere kijk op krijgt, dan kun je echt een leven leiden dat de moeite waard is.

Onze grootste angst is dat als we sterven, we ineens niets zullen zijn. Om echt vrij te zijn van angst moeten we diep in de ultieme dimensie kijken om onze ware natuur van geen-geboorte en geendood te zien. We moeten onszelf bevrijden van het idee dat we alleen maar een sterfelijk lichaam hebben dat dood kan gaan. Als we begrijpen dat we meer dan ons fysieke lichaam zijn, dat we niet uit het niets komen en niet weer zullen verdwijnen in het niets, zijn we bevrijd van angst.

De Boeddha was een mens en ook hij kende angst. Maar omdat hij dagelijks oefende om in volle aandacht te leven kon hij, als hij werd geconfronteerd met het onbekende, zijn angst bekijken en zo was hij in staat om het kalm en vredig onder ogen te zien. Op een keer – zo gaat het verhaal –

was de Boeddha aan het wandelen. Hij werd gevolgd door Angulimala, een beruchte seriemoordenaar. Angulimala schreeuwde dat de Boeddha moest stoppen, maar de Boeddha wandelde kalm en beheerst door. Angulimala haalde hem in en eiste van de Boeddha hem te vertellen waarom hij niet stopte. De Boeddha antwoordde: 'Angulimala, ik ben al een hele tijd geleden gestopt. Jij bent nog niet gestopt.' Hij legde uit: 'Ik ben ermee gestopt dingen te doen die andere levende wezens leed berokkenen. Alle levende wezens willen leven. Ze zijn allemaal bang voor de dood. We moeten een hart van mededogen ontwikkelen en de levens van alle wezens beschermen.' Geschrokken vroeg Angulimala de Boeddha verder te vertellen. Aan het eind van het gesprek beloofde Angulimala plechtig nooit meer geweld te gebruiken en besloot hij monnik te worden. Hoe kon de Boeddha zo kalm en ontspannen blijven toen hij oog in oog stond met een moordenaar? Dit is een uitzonderlijk voorbeeld, maar ieder van ons heeft iedere dag wel een of andere angst die we onder ogen moeten zien. De dagelijkse beoefening van volle aandacht of mindfulness, kan ons geweldig helpen. Als we beginnen onze adem te volgen, als we beginnen met onze oplettendheid, zullen we in staat zijn wat er ook op ons af komt onder ogen te zien.

Onbevreesdheid is niet alleen mogelijk, het is de ultieme vreugde. Als je die onbevreesdheid kunt bereiken ben je vrij. Als ik ooit in een vliegtuig zal zitten en de piloot kondigt aan dat het vliegtuig op het punt staat neer te storten, zal ik het aandachtig ademen beoefenen. Als je slecht nieuws ontvangt hoop ik dat je hetzelfde zult doen. Maar wacht niet op zo'n kritiek moment voordat je gaat oefenen met in aandacht te leven, om zo je angst te kunnen transformeren. Niemand kan jou onbevreesdheid geven. Zelfs als de Boeddha op dit moment naast je zou zitten, zou hij het je niet kunnen geven. Je zult zelf moeten oefenen om onbevreesd te kunnen worden. Als je van aandachtig leven een gewoonte maakt, zul je weten wat je moet doen als moeilijkheden zich aandienen.

Het paleis verlaten

Velen zullen het zich niet herinneren, maar lang geleden leefde je in de baarmoeder van je moeder. Je was een heel klein levend mensje. In het lichaam van je moeder klopte twee harten: haar eigen hart en jouw hart. In deze periode



deed je moeder alles voor je; ze ademde voor je, ze at en dronk voor je. Via je navelstreng waren jullie verbonden en kreeg je zuurstof en voedsel. Je was veilig en tevreden in je moeder. Je had het nooit te warm of te koud en had het er erg naar je zin. Je lag op een zacht kussen van water. In China en Vietnam wordt de baarmoeder 'het paleis van het kind' genoemd. Je verbleef ongeveer negen maanden in dat paleis.

Die periode was ongeveer de mooiste tijd van je leven. Maar toen brak de dag van je geboorte aan. Je werd als het ware in een nieuwe omgeving geduwd en alles om je heen voelde ineens anders aan. Voor het eerst voelde je kou en honger. Geluiden waren veel te hard, lichten te fel. Voor het eerst was je bang. Dit is oer-angst. In 'het paleis van het kind' hoefde je je eigen longen niet te gebruiken, maar meteen na je geboorte werd de navelstreng doorgeknipt en was je niet langer fysiek verbonden met je moeder. Je moeder kon niet langer voor je ademen. Je moest voor het eerst zelf leren ademen. Als je niet zelf had kunnen ademen, was je doodgegaan. Je geboorte was een bijzonder hachelijk moment. Je werd het paleis uit geduwd en je maakte kennis met lijden. Je probeerde in te ademen maar dat was moeilijk. Er zat vruchtwater in je longen en om in te kunnen ademen moest je dat eerst kwijtraken. We werden geboren en met die geboorte werd onze angst geboren, samen met het verlangen te overleven. Dit verlangen is het oer-verlangen.

Als jonge kinderen wisten we allemaal dat we, om te overleven, iemand nodig hadden om voor ons te zorgen. Het was zelfs zo dat we na het doorsnijden van de navelstreng volledig aangewezen waren op volwassenen om te kunnen overleven. Wanneer je voortbestaan van iemand of iets afhankelijk is, betekent het dat er tussen jullie nog steeds een soort onzichtbare navelstreng zit.

Wanneer we opgroeien zijn onze oer-angst en ons oer-verlangen nog steeds aanwezig. Ook al zijn we geen baby's meer, we zijn nog steeds bang dat we niet zullen overleven, dat niemand voor ons zal zorgen. Elk verlangen dat we in ons leven zullen hebben heeft zijn basis in dit oorspronkelijke, fundamentele verlangen om te overleven. Als baby vinden we allerlei manieren om te kunnen overleven. We voelden ons misschien erg machteloos. We hadden beentjes maar konden niet lopen, we hadden handjes maar konden die niet goed gebruiken. We moesten uitvinden hoe we iemand anders konden vinden om ons te beschermen, voor ons te zorgen, ervoor in te staan dat we konden overleven.

Iedereen is wel eens bang. We zijn bang voor eenzaamheid, om verlaten te worden, oud en ziek te worden en dood te gaan, en zo zijn er nog heel veel andere dingen. Soms voelen we misschien angst zonder precies te weten waarom. Als we diepgaand leren kijken, zien we dat deze angst het resultaat is van die oorspronkelijke oer-angst, uit de tijd dat we pas geboren waren, nog hulpeloos waren en niet in staat om ook maar iets voor onszelf te doen. Ook al zijn we uitgegroeid tot volwassenen, die oer-angst en dat oer-verlangen zijn beide nog steeds in ons aanwezig. Ons verlangen naar een partner is, voor een deel, een voortzetting van ons verlangen naar iemand die voor ons zorgt.

Als volwassenen zijn we vaak bang om herinnerd te worden aan, of in contact te komen met, die oer-angst en dat oorspronkelijke verlangen, omdat dat hulpeloze kind nog steeds in ons aanwezig is. We hebben geen kans gehad om met hem of haar te praten. We hebben de tijd niet genomen om voor dat gekwetste kind te zorgen, dat hulpeloze kind in ons.

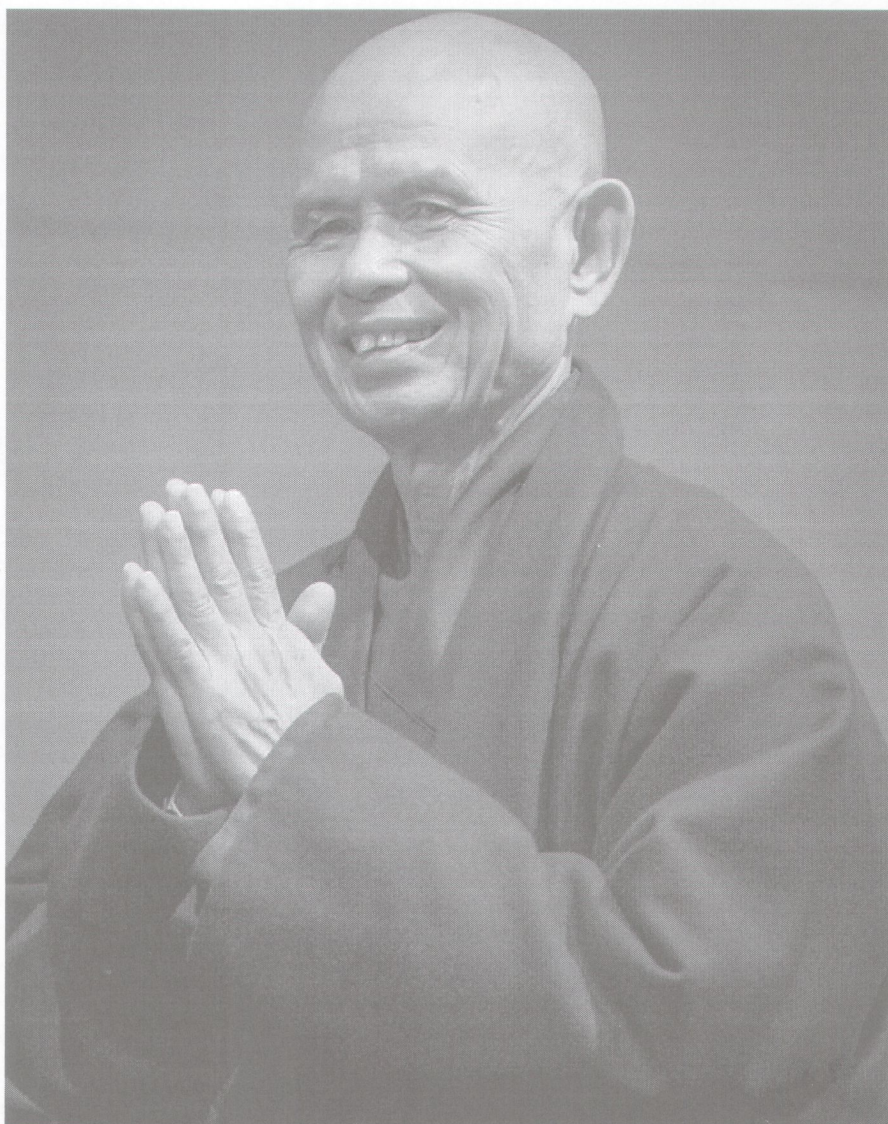
Bij de meesten van ons is die oer-angst in de één of andere vorm nog steeds aanwezig. Soms zijn we misschien bang om alleen te zijn. We voelen dat als: 'Ik red het niet in m'n eentje; ik heb iemand nodig.' Dit is een voortzetting van onze oer-angst. Als we echter diepgaand kijken dan zien we dat we het vermogen in ons hebben om onze angst te kalmeren en ons eigen geluk te vinden.

We moeten goed naar onze relaties kijken om te zien of ze hoofdzakelijk gebaseerd zijn op wederzijdse behoefte, of op werkelijk wederzijds geluk. We zijn geneigd te denken dat onze partner ervoor kan zorgen dat wij ons goed voelen en dat het niet goed met ons gaat als die ander niet bij ons is. We denken: Ik heb hem of haar nodig om voor me te zorgen, anders zal ik het niet overleven.

Als jouw relatie eerder op angst dan op wederzijds begrip en geluk gebaseerd is, heeft die relatie geen solide basis. Je voelt misschien dat je de ander nodig hebt voor je eigen geluk. Maar misschien vind je de aanwezigheid van die ander ook wel hinderlijk en wil je eigenlijk wel van hem of haar af. Dan weet je met zekerheid dat je gevoelens van vrede en veiligheid niet echt van die persoon afkomstig waren.

Als je het bijvoorbeeld fijn vindt om veel tijd in een café door te brengen, is dat misschien niet omdat dit bepaalde café zo leuk is, maar omdat je bang bent om alleen te zijn; je voelt dat je steeds bij andere mensen wilt zijn. Als je de televisie aanzet is dat misschien niet omdat er zo'n interessant programma is dat je graag wilt zien; het is omdat je bang bent met jezelf alleen te zijn.

Als je bang bent voor wat andere mensen van je kunnen denken, heeft dat gevoel dezelfde oorsprong. Je bent bang dat als anderen negatief over je denken, ze je niet zullen accepteren en je helemaal alleen zult komen te staan en dus in gevaar bent. Dus als je steeds anderen nodig hebt om positief over jezelf te denken, is dat een voortzetting van diezelfde oer-angst. Als je vaak gaat winkelen om nieuwe kleren voor jezelf te kopen, is dat vanwege datzelfde oerverlangen; je wilt door anderen geaccepteerd worden. Je bent bang voor afwijzing. Je bent bang om in de steek gelaten te worden, helemaal alleen, met niemand om voor je te zorgen. We moeten diep kijken om de oer-angst en het oer-verlangen dat achter zoveel van ons gedrag en handelen ligt te zien. Elke angst en alle verlangens die je vandaag hebt zijn een voortzetting van je oer-angst en oer-verlangen.



Op een dag was ik aan het wandelen en ik voelde een soort navelstreng die me verbond met de zon in de hemel. Ik zag heel duidelijk dat ik meteen zou sterven als de zon er niet zou zijn. Toen zag ik een navelstreng die me verbond met de rivier. Ik wist dat als de rivier er niet zou zijn, ik ook meteen zou sterven, omdat er dan geen water zou zijn om te drinken. En ik zag een navelstreng die me verbond met het bos. De bomen in het bos produceerden de zuurstof die ik kon ademen. Zonder het bos zou ik sterven. En ik zag een navelstreng die me verbond met de boer die de groenten, tarwe en rijst kweekt die ik kook en eet.

Als je gaat mediteren begin je dingen te zien die andere mensen niet zien. Ook al zie je deze navelstrengen niet, ze zijn er wél en verbinden je met je moeder, je vader, de boer, de zon, de rivier, het bos enzovoort. Visualisatie is ook een vorm van meditatie. Als je jezelf zou tekenen met al die navelstrengen, zou je ontdekken dat het er niet slechts vijf of tien zijn, maar misschien wel honderden of duizenden, en jij bent verbonden met al die navelstrengen.

In Plum Village, waar ik woon in Zuid-Frankrijk, gebruiken we graag *gatha's*, korte, haiku-achtige gedichtjes, die onze beoefening ondersteunen en die we stil overdenken of opzeggen; ze helpen ons elke handeling in het dagelijks leven diep te beleven. We hebben een gatha voor het opstaan 's ochtends, een gatha voor het tandenpoetsen en zelfs een gatha voor het gebruik van de auto of de computer. De gatha die we opzeggen bij het opdienen van het eten gaat als volgt:

In dit voedsel zie ik duidelijk
de aanwezigheid het hele universum
die mijn bestaan ondersteunt. *

Als we heel goed, heel diep naar onze groenten kijken zien we dat er zonneschijn in zit, er zit een wolk in, de aarde zit er in, en ook veel hard en toegewijd werk. Als we op deze manier kijken zien we, ook al eten we alleen, dat onze gemeenschap, onze voorouders, Moeder Natuur en de hele kosmos daar ook aanwezig zijn, bij ons en in ons en op elk moment. We hoeven ons nooit alleen te voelen.

Een van de eerste dingen die we kunnen doen om onze angst weg te nemen is tegen die angst praten. Je kunt gaan zitten met dat angstige kind in je en zacht voor hem of haar zijn. Je zou het volgende kunnen zeggen; 'Lief kind, ik ben je volwassen zelf. Ik wil je graag vertellen dat we niet langer baby zijn, niet langer hulpeloos en kwetsbaar. We hebben nu sterke handen en voeten; we kunnen heel goed voor onszelf opkomen. Er is dus geen reden waarom we nog steeds bang moeten zijn.'

Ik geloof dat het erg kan helpen om op die manier met het innerlijk kind te praten, omdat het kind in jou misschien diep gekwetst is en erop heeft gewacht dat je naar haar terugkwam. Alle wonden uit haar jeugd zijn er nog steeds en we hebben het zo druk gehad dat we geen tijd hadden om terug te gaan en het kind te helpen, haar pijn te helen. Daarom is het heel belangrijk dat we de tijd nemen om terug te keren, om de aanwezigheid van het gekwetste kind in ons te erkennen, om met hem te praten en hem te helpen helen. We kunnen hem er steeds weer aan herinneren dat we niet langer een hulpeloos kind zijn, maar dat we zijn opgegroeid tot een volwassene en dat we nu heel goed voor onszelf kunnen zorgen.

* Een volledige verzameling gatha's en informatie over de toepassing ervan in het dagelijks leven is te vinden in Thây's boek *Adem in, adem uit.*

Ervaringen met angst

In zijn nieuwe boek *Angst* geeft Thây ons allerlei wijze raadgevingen om op een zinvolle en 'mindfulle' manier met angst om te gaan. Als we onze angst kunnen (h)erkennen, beseffen we dat er op dit huidige moment niets met ons aan de hand is. Onze ogen zien nog steeds de prachtige aarde, we kunnen diep en met welbehagen de heldere lucht inademen en ons lichaam is prima in orde. Dat zijn de meest optimale omstandigheden om angst onder ogen te zien en er vervolgens aan voorbij te gaan.

Helaas heb ik onlangs ervaren, dat de omstandigheden lang niet altijd optimaal zijn. Samen met mijn vrouw was ik in juni jl. in Waldbröl voor de retraite met Thây, een heerlijke plek om te zijn, leven in aandacht en stilte in optima forma; het weer was prachtig en de sfeer sereen.

De angst slaat toe!

Op de derde dag veranderde dat voor mij heel plotseling toen ik ineens hevige pijn op mijn borst voelde; in het aangrenzende ziekenhuis werd een hartinfarct geconstateerd, een kransslagader was helemaal dichtgeslibt, die ter plekke via een dotterbehandeling en het plaatsen van een stent weer werd opengemaakt. Terug in Nederland moest ik nog een dotterbehandeling ondergaan, waarbij ik een ernstige allergische aanval kreeg, een zg. anafylactische shock, waarbij het hele lichaam op hol slaat en dat bij niet tijdig ingrijpen levensbedreigend is.

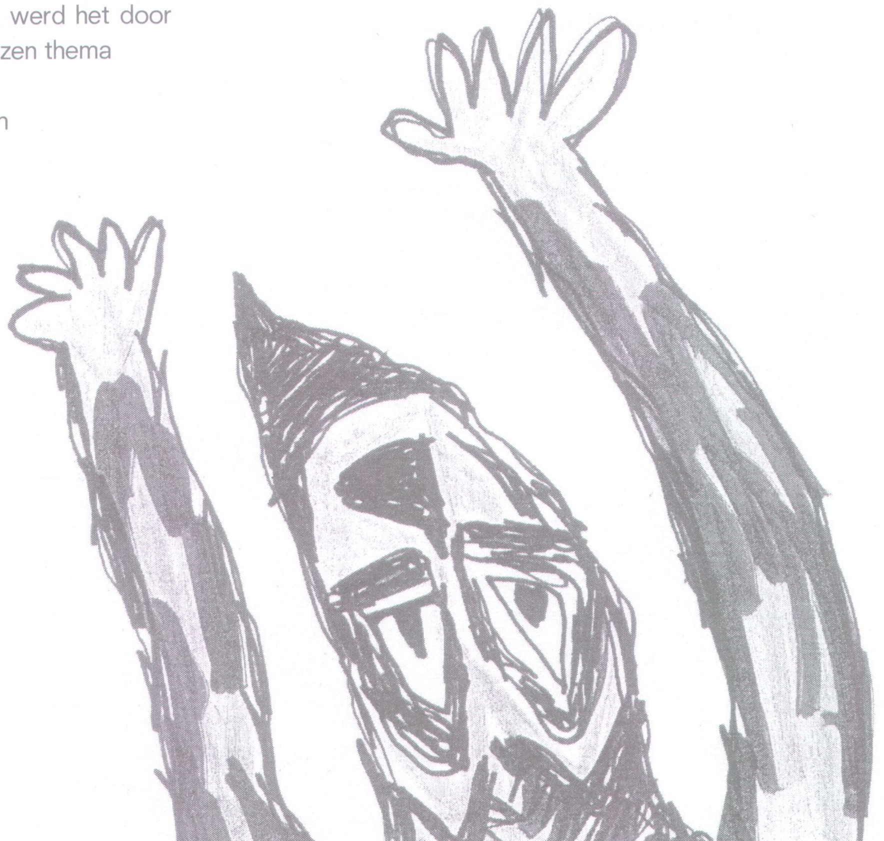
Gelukkig heb ik beide gebeurtenissen uiteindelijk goed doorstaan, maar op het moment suprême werd het door ons team van de klankschaal-redactie gekozen thema angst wel heel actueel voor mij.

Er op terugziend wat heb ik hier nu van geleerd; heb ik de kracht van de stelling, zoals Thây het noemt mijn ware natuur van geen-geboorte en geen-dood ervaren? Ja en Nee. Nee, omdat zeker in het begin in Waldbröl de angst en onzekerheid overheerste; dat is een gevoel van ermee samenvallen, waarbij ik a.h.w. mijn lichaam werd. Zoiets van: als mijn lichaam stopt, dan stop ik ook (met ademhalen, met leven). Angst wordt het centrale gevoel, dat alles overheerst en voor mij een sterke gewaarwording van isolement en afgescheidenheid weergeeft. Alsof ik nergens meer bij hoor en in het niets dreig te verdwijnen.

Van angst naar vertrouwen

Toch heeft angst en alle daarmee samenhangende gevoelens en gedachten in mijn beleving nooit het laatste woord. Ik bemerkte al gauw, toen de ergste hectiek voorbij was, dat ik terug kon vallen op een sterk basis-gevoel in mijzelf, een innerlijk weten, dat het leven oneindig en tijdloos is en dat ik een grenzeloos vertrouwen heb in dat leven. Tijdens de allergische shock was ik me er plotseling van bewust, dat ikzelf, mijn geest, mijn ziel, of hoe je het ook wil noemen kalm toekeek, terwijl er op datzelfde moment een soort wervelstorm door mijn lichaam trok; dat komt voor mij dicht bij het genoemde 'geen geboorte- geen dood' gevoel. Voor mij is weer eens duidelijk gemaakt, dat crisissituaties behalve angstig ook verrijkend kunnen zijn; ik heb mij in de vele warme en liefdevolle steunbetuigingen, die ik heb mogen ontvangen ook gezegend gevoeld.

John Fokke
Peaceful Encouragement of the Heart



A state of non-fear

We ontmoetten elkaar voor het eerst in september 1992. Ger was toen 51 jaar, ik was 52. Ger was ingenieur, hij was beroepsbrandweer commandant, maar doordat hij ernstige problemen met zijn hart had, mocht hij niet meer werken. Hij moest op 43 jarige leeftijd, na een paar hartinfarcten, een open hartoperatie ondergaan en kreeg zes bypasses. Zijn conditie was kwetsbaar. Ger had zich, toen ik hem leerde kennen, nooit bezig gehouden met spiritualiteit. Het was hem totaal onbekend wat dat zou kunnen betekenen. Ik was al een aantal jaren op het boeddhistische pad. Na omzwervingen werd ik in 1990 student van Thich Nhat Hanh.

Het pad van de Boeddha en de Sangha

In oktober 1992, toen ik Ger een maand kende, kwam Thich Nhat Hanh naar Nederland en gaf een lezing in Amsterdam. Ik had lang daarvoor al twee kaartjes gekocht en nodigde Ger, heel voorzichtig, uit om mee te gaan. Tijdens die lezing stapte Thay Ger's hart binnen en is daar nooit meer weggegaan. Het was voor mij een wonder, dat zo iemand, een techneut, zo direct herkende waar het over ging... hoe je 'vrij' kon worden... Vanaf dat moment zijn wij samen, hand in hand, het Pad van de Boeddha gegaan...

We gingen de daaropvolgende zomers naar de retraites in Plum Village. Het was voor ons altijd een feest om daar heen te kunnen gaan, om weer deel uit te maken van die grote, internationale Sangha! Hier in ons land groeide de Sangha vanaf het begin van de negentiger jaren gestaag. Ger en ik hebben ons, samen met andere vrienden, met veel liefde daarvoor ingezet. We hebben, samen met anderen, het tijdschrift 'De Klankschaal' opgericht. Samen met anderen organiseerden we retraites om onze nationale Sangha op te bouwen, te inspireren en te steunen. We vertaalden teksten uit het Plum Village Chanting boek, maakten werkboekjes, begonnen in Zutphen een eigen lokale Sangha. We werden lid van de lekenorde 'Orde van Interzijn', Ger in 1997, ik in 1998.

A state of non-fear

In 1996, toen we in Plum Village waren voor de zomerretraite, ging het heel slecht met Ger. Hij had veel last van zijn hart, kon nog maar heel weinig. We wilden eerder terug naar Nederland en hadden daarover een fijn gesprek met Sr. Chan Kong . Bij het afscheid gaf zij ons een zinnetje mee: "There is always a state of non-fear where you can enter" en ze vertelde over haar eigen ervaringen tijdens de Vietnam oorlog. Tijdens een bombardement, durfde zij een ingestort huis binnen te gaan om kinderen weg te halen...



Terug in Nederland werd Ger direct opgenomen in het St. Andreas ziekenhuis in Nieuwegein. Na een week kwam de cardioloog bij ons en vertelde dat hij niets meer voor Ger kon doen, een volgende hartaanval zou fataal zijn. We gingen naar huis en die nacht kreeg Ger een zware hartaanval. Wij waren, wonderlijk genoeg, meteen in die 'State of non-fear'. Er was geen angst, er was ineens een grote ruimte, een soort stofgoud, om ons heen. Ger stond op de rand van de klif en zou er af zweven, ik zou achterblijven. *This is it.*

We hebben géén 112 gebeld, géén dokter, géén ambulance. Ger wilde in een fijne omgeving sterven... Ik stak kaarsen aan, las mooie teksten van Thây voor...

De volgende dagen kwamen dierbaren en vrienden afscheid nemen. Zij waren allen onder de indruk van de fijne sfeer die om ons heen was. We bespraken zijn uitvaart, de teksten, de muziek... Maar doordat er totaal geen angst en stress was herstelde Ger langzaam, hoewel hij zeer zwak was. Na twee maanden konden we voor het eerst weer samen naar buiten.

Leven in het hier en nu

Nog veertien jaar mochten Ger en ik samen verder... Het waren gelukkige jaren, er was geen angst voor de dood. Wel was het heel duidelijk voor ons dat we niet lang meer bij elkaar zouden kunnen blijven, er was geen enkele hoop meer voor hem. We leerden om 'hier en nu gelukkig te zijn'. Samen konden we deze boodschap van de Boeddha, zo mooi verwoord door Thây, op een diepe manier in praktijk brengen. Ger was geen studiehoofd, las vrijwel geen boeddhistische boeken, maar was een buitengewoon goede 'beoefenaar'. Hij was door zijn onbevreesdheid, zijn beminnelijkheid, zijn warmte en humor, zijn soliditeit, geliefd bij velen.

In januari 2008 werd Ger beëdigd door Thich Nhat Hanh als Dharmaleraar. Tijdens een mooie ceremonie in Plum Village kreeg hij "de Lamp" van Thây. Ger hield een prachtige lezing over zijn beoefening met de 'State of non-fear'. (zie onderstaande 'Gatha'). Thich Nhat Hanh en alle aanwezigen waren zeer onder de indruk. Na afloop kwam een oudere non naar ons toe en zij vertelde ons dat er Drie Geschenken zijn in het Boeddhisme.

Het Eerste geschenk is Dana, Vrijgevigheid (*Amisa dana*).
Het Tweede geschenk is het geschenk van Geen-angst, onbevreesdheid (*Abhaya dana*) en
het Derde Geschenk is de Dharma, de leer van de Boeddha. (*Dhamma dana*).

Ger had met zijn lezing een groot geschenk aan de Sangha gegeven.

De dood als metgezel

Ger's conditie werd de laatste jaren steeds slechter. Er waren enkele grote calamiteiten waarbij hij op de rand van de dood balanceerde. Hij kreeg een traplift, een rolstoel, een scootmobiel, mocht niet meer autorijden... de beperkingen werden steeds groter. Vaak was hij uitgeput en heel erg benauwd, maar steeds konden we verkeren in die staat zonder angst. De dood werd een metgezel die altijd om ons heen was... Soms zaten we heel dicht tegen elkaar aan, dan vielen er tranen, maar het waren meer tranen van diepe ontroering voor dit grote mysterie waar we samen in stonden, er was nooit angst.

Ik probeerde ons samenzijn zo gelukkig mogelijk te maken. Kleine autotochtjes, een picknick... genieten van een koolmeesje voor het raam...Iedere dag, als we wakker werden, was er dankbaarheid en vreugde, we waren zo gelukkig met elkaar, met onze dierbare vrienden in de grote Sangha, in onze Zutphense Sangha,! We hebben zoveel kunnen geven en mogen ontvangen.

Ger had al lang van te voren een eenvoudige kist uitgezocht, die ik met een mooie tekst had beschilderd. We hadden samen een boekje gemaakt met een 'Boeddhistische ceremonie om afscheid te nemen' uit het Plum Village Chanting Book.

Insight Gatha

My heart, my dearest friend,
tired and worn-out
My chest too narrow
Recurrent familiar pain ....

Mindfulness brings me back
to my True Home
I enter the State of Non-fear
Concious breathing is my anchor
My shelter is space
Trust is the ground on which I stand

Happily I dwell in the here and now

Insight Gatha Ger Levert, *True Ocean of Peace*
Januari 2008

Op 24 augustus 2010 is Ger een andere dimensie binnengegaan. De condities voor hem om te blijven leven waren niet langer beschikbaar. Ik was dicht bij hem in zijn laatste uren... Hij was zonder vrees, hij was klaar om te gaan... Hij is 68 jaar geworden.

Op de dag van zijn crematie hebben wij met tachtig Sanghavrienden 's morgens een prachtige ceremonie hier in Zutphen gehouden.

Er is grote dankbaarheid in mij dat we samen dit prachtige pad, dankzij de Boeddha, zo hebben mogen lopen.

Ik mis mijn allerliefste levenskameraad natuurlijk heel erg. Het alleen zijn is niet makkelijk. Maar we hebben van Thich Nhat Hanh ook geleerd dat er eigenlijk 'geen komen en geen gaan' is... Ger is in mijn hart, ik kan hem ieder moment daar weer ontmoeten.

Margriet Versteeg
True Garden of Compassion

Wanneer paniek in slapeloze nachten toeslaat...



Als ik 's nachts niet kan slapen, komen er allemaal gedachten in me op, meestal (vage) gevoelens van angst. Ik ben iets vergeten te doen; ik heb iets stoms gedaan of gezegd waardoor ik een relatie moeilijker gemaakt heb; ik ben bang dat iemand de kamer binnendringt; ik ben bang dat ik iets niet op tijd afmaak (ik heb wel eens de neiging om dingen niet meteen te doen, maar naar de volgende dag te verplaatsen, en naar de dag daarna...) Kortom, door die angsten raak ik ook nog in paniek en kan ik niet slapen. Wat me geholpen heeft is het kijken naar die gevoelens van angst. Waar ben ik werkelijk bang voor? Iets niet goed doen. Of niet goed genoeg (oude boodschap van school...) Dan word ik bang om iets te beginnen, of iets af te maken! Door de beoefening en gesprekken met mensen heb ik wat inzichten gekregen en zie nu dat de angst meestal veel erger is dan de realiteit! Maar 's nachts denk ik niet altijd op zo'n rationele manier.

En de Vijf Overdenkingen hebben me geholpen in die slapeloze nachten. Als ik niet kan slapen, probeer ik op mijn adem te letten en reciteer ik de Vijf Overdenkingen. Ze zijn een anker dat me helpt terug te komen naar de werkelijkheid. Piekeren in het donker helpt niet; gevoelens komen en gaan, ook die van angst; als ik vandaag iets niet goed heb gedaan, ga ik het morgen beter doen, of de dingen aanpakken die ik vandaag heb laten liggen. Zo probeer ik mijn angst onder controle te krijgen, en het niet tot paniek te laten uitgroeien.

Het reciteren van de Vijf Overdenkingen helpt me dingen in perspectief te brengen, om te accepteren dat alles verandert en dat ik bepaalde ideeën (over mezelf, over de gang van zaken...) moet en kan loslaten. Meestal val ik daarna wel in slaap. Soms niet. Dat is dan zo – dat moet ik ook accepteren, dat er slapeloze nachten zijn, gelukkig niet te vaak.

De eerste keer dat ik over de Vijf Overdenkingen hoorde was tijdens een lezing van Zuster Annabel. Ze vertelde toen dat ze aan het slapen was in een van de hutten in de Lower Hamlet. Plotseling hoorde ze een vreemd geluid en een druk op haar bed – een kat was binnengekomen in haar kamer maar ze had het niet door. Ze was heel erg geschrokken, zat meteen rechtop in haar bed en de Vijf Overdenkingen kwamen meteen in haar op en ze begon ze te reciteren. De mensen begonnen hard te lachen bij het horen van dit verhaal. Maar het heeft een blijvende indruk op me gemaakt. De Vijf Overdenkingen zijn sindsdien een belangrijk deel van mijn beoefening geworden.

De Vijf Overdenkingen helpen ons onze zaadjes van angst te herkennen en ze diepgaand te onderzoeken. De overdenkingen kunnen worden gereciteerd, voorgelezen worden als een geleide meditatie, of worden gebruikt voor een individuele stille meditatie thuis.

Françoise Pottier
True Abode of Peace

De Vijf Overdenkingen

Het is mijn natuur dat ik oud word
Er is geen weg om aan oud worden te ontkomen.

Het is mijn natuur dat ik ziek word
Er is geen weg om aan ziekte te ontkomen.

Het is mijn natuur dat ik dood ga.
Er is geen weg om aan de dood te ontkomen.

Alles wat me dierbaar is en iedereen waar ik van houd, veranderen van nature steeds
Er is geen weg om te voorkomen dat ik van hen gescheiden raak.

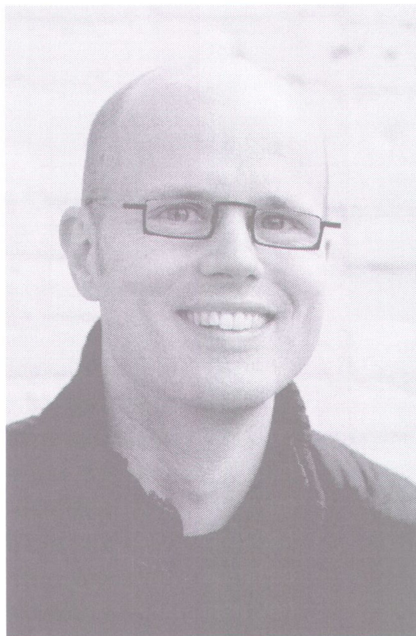
De gevolgen van de daden van mijn lichaam, spraak en geest zijn mijn verdiensten
Mijn daden zijn mijn voortzetting.

Angst, therapie en Sangha

De laatste jaren ben ik veel bezig geweest met het thema angst, zowel in mijn beoefening als in mijn werk als gz-psycholoog in Nijmegen. Ik ben enthousiast dat zowel de westerse gedragstherapie als het boeddhisme concrete en effectieve methoden bieden om met angst om te gaan.

Het uit de weg gaan van angst

Gedragstherapie onderscheidt twee manieren van omgaan met angst die onheilzaam kunnen zijn, namelijk vermijding en controlegedrag. Zowel het vermijden van angst als vanuit angst meer controlegedrag vertonen, kunnen onbedoeld juist maken dat de angst in stand gehouden wordt. Als je bijvoorbeeld uit angst spinnen vermijdt, zul je nooit de ervaring opdoen dat je veilig bent bij spinnen. Als je uit angst vermijdt om te spreken in het openbaar, zul je nooit genoeg zelfvertrouwen opbouwen om je in dergelijke situaties veilig te voelen. Als je uit angst voor een paniekaanval niet meer de straat op durft, zal het achterliggende rampscenario nooit ontkracht worden en blijft de angst bestaan. Controlegedrag kan er ook onbedoeld voor zorgen dat de angst in stand gehouden wordt. Iemand met smetvrees kan bijvoorbeeld tientallen keren per dag zijn handen wassen, maar daardoor zal hij nooit ervaren dat hij de onzekerheid kan verdragen die hij probeert weg te poetsen. Als je in beslag wordt genomen door controle krijgen over hoe je leven loopt, zul je nooit ervaren dat je je gelukkig en veilig kunt voelen zonder dit controlegedrag.



Angst ervaren en toelaten.

De methode die gedragstherapie inzet bij problematische angst is *exposure*: ofwel het (geleidelijk) opheffen van vermijding en controlegedrag. Hoewel dit een confrontatie met je angst betekent, leidt dit uiteindelijk tot een corrigerende ervaring waardoor er ruimte kan komen voor een veilig gevoel. Als we dieper kijken, zien we dat controleren eigenlijk een vorm van vermijding is en vermijding een vorm van controleren..

Met behulp van volle aandacht en concentratie kunnen we leren om de angst er te laten zijn, om de angst te ervaren zonder er direct naar te handelen. Dit leidt automatisch tot *exposure* en kan ruimte geven voor verlichting. Door mindfulness kunnen we de ervaring opdoen dat angst, net zoals andere emoties, komt en gaat. Door niet als een slaaf toe te geven aan het appèl dat angst op ons doet, merken we dat het helemaal niet noodzakelijk is om te handelen naar onze angst. Dit geeft een dieper gevoel van vrijheid. Het zorgt ervoor dat wij ons veiliger voelen bij de emotie angst. Het maakt dat wij ons minder identificeren met onze gevoelens. Emoties worden iets minder ervaren als voortkomend en horend bij "het ik". Emoties kunnen net zoals de weersomstandigheden worden ervaren. Soms regent het en soms schijnt de zon, maar wij weten dat wij niet het weer zijn. Ons leven ligt niet overhoop als het regent. We gaan gewoon naar buiten als we dat willen. We kunnen de regen verwelkomen en het goede zien van de regen. Zonder de regen zou ons leven niet mogelijk zijn. Zo kan de beoefening zorgen voor een dieper gevoel van vrede omdat het bestaande concepten over de realiteit kan doorbreken. Het geeft een gevoel van vrijheid waardoor vreugde en geluk op natuurlijke wijze boven komen drijven.

Ondersteuning vanuit de Sangha

Zowel in de gedragstherapie als bij mindfulness is het belangrijk en noodzakelijk dat de confrontatie met angst alleen maar toegepast wordt vanuit een veilige basis. Wij moeten ons veilig en sterk genoeg voelen om onze angst aan te kunnen gaan, anders bestaat de kans dat het uitloopt op een negatieve leerervaring. Ondersteuning vanuit de Sangha kan voor voldoende draagkracht zorgen om lastige gevoelens niet uit de weg te gaan, maar er diep in te schouwen. In de *Soetra over de volledige bewuste ademhaling* wordt dan ook het kalmeren van mentale formaties voorafgegaan door het ontspannen van het lichaam en het aanraken van vreugde en geluk. Dit is ook een reden waarom het zo belangrijk is een gelukkige Sangha te hebben. Een Sangha die weet hoe zij blijdschap kan aanraken. Een Sangha die weet hoe te spelen met het plezier en de onbevangenheid van een kind. Mijn ervaring is dat een gelukkige Sangha heel sterk kan zijn en een krachtige bron van transformatie is. Door genoeg vreugde en positiviteit in een Sangha te hebben, door genoeg broederschap en zusterschap te ervaren, komt er als vanzelf ruimte voor het lijden. Juist omdat het lijden binnen onszelf pas dan de veiligheid ervaart dat het in een warm bad omarmd zal worden. De energie van aandacht en liefde vanuit onszelf en de Sangha is dan net zoals een krachtige zomerzon die het ijs langzaam maar zeker kan laten smelten. Het doet mij heel goed om deze transformatie bij mezelf en bij anderen steeds opnieuw te ervaren. Dankjewel lieve Sangha dat je er voor mij bent. Ik ben er voor jou.

Jerôme Tonnaer
Loyale Opening van het Hart

Mindfulness voor geliefden

Ik ben een beetje bang voor de liefde. Niet voor naastenliefde, liefde voor mezelf of liefde voor de natuur. Maar voor amoureuze liefde. Ik zal je vertellen waarom.

Conditioneringen en angsten

Ik heb sinds vier maanden een nieuwe relatie. Dat is een achtbaanrit van heerlijkheid en heibel geweest. Ik merkte dat ik tegen veel dingen uit mijn verleden aanliep. Conditioneringen en angsten. Daardoor belandde ik in een cirkel van aantrekken en afstoten. Waarbij ik telkens de grens opzocht van beide uitersten. Gedichten delen met mijn geliefde en innig naast elkaar ontwaken ervaren als het mooiste wat er is, vervolgens door een meningsverschil ineens aan al dat moois twijfelen. Dat heen en weer gehannes was erg vermoeiend voor mezelf, maar vooral ook voor mijn vriendin. Dat moet anders kunnen, dacht ik.

Op de website van de Maanhoeve zag ik dat er in juli een mindfulness retraite voor geliefden zou zijn. Na die eerste verliefde maar turbulente maanden leek me dat wel wat. Ik mailde Ida (de boerin van de Maanhoeve) mijn verhaal en zij bood aan om eerst met mij persoonlijk aan de slag te gaan en dat ik aansluitend met mijn vriendin de retraite voor geliefden in zou gaan.

Verhelderende inzichten

Gedurende de midweek ben ik met Ida de diepte in gedoken. Ik leefde mijn woede over mijn vader uit op een kussen en praatte liefdevol met hem. Visualiseerde gesprekken met mijn moeder en mijn stiefmoeder. Zo kreeg ik veel inzichten waarom ik handelde zoals ik handelde. Ik verloor mijn moeder toen ik twaalf was. Daarna kreeg mijn vader een nieuwe vriendin. Het toelaten van haar in mijn leven kostte moeite, maar zij is inmiddels een parel in mijn bestaan. Terugkijkend voelde dat als verraad ten opzichte van mijn moeder. Laat staan dat ik nog een vrouw zou toelaten. Al transformerend sloopte ik zo de dagen op de boerderij. Vermoeid maar voldaan haalde ik vrijdag mijn vriendin op van het treinstation Emmen voor de retraite voor geliefden. Voor haar de eerste keer, zo ook voor het andere stel dat deelnam aan de retraite.

Beoefening met je geliefde

"De beoefening voor jezelf kun je niet los zien van de beoefening met je geliefde.", zegt Ida. Tijdens de opening van het weekend deelt ze over hoe zij en Wim hun droom, de Maanhoeve, hebben waargemaakt. Het is een van de velen openhartige gesprekken die we hebben met elkaar dit weekend. Ze vertelt hoe zwaar ze het had die eerste jaren van de Maanhoeve. Vanwege haar spierziekte houdt ze zich vaak op de achtergrond, terwijl ze juist vanuit haar rol als psychotherapeut en leidinggevende gewend was om het voortouw te nemen. Ze deelt hoe ze dat gevoel, samen met de hulp van Wim, transformeerde. Hoe ze nu liefdevol de (fantastische) maaltijden klaarmaakt op de Maanhoeve, de waarde daarvan inziet en volledig tevreden is met haar rol. Op zaterdagmiddag krijg ik ook een rol toebedeeld die me niet heel erg bevalt. We gaan de heide op en een kudde schapen hoeden. Eerst mag ik de hoeder spelen en mijn vriendin de hond. Daarna andersom. Geen van deze rolverdelingen bevalt me. Het noopt me dan ook om vroegtijdig en chagrijnig te stoppen. Dat irriteert mijn vriendin nogal omdat zij wel in haar rol blijft. Zij laat het al snel los. Ik blijf er even in hangen. Zo was ik dat gewend te doen. Naar het voorbeeld van mijn vader. Tijdens de wandeling naar de auto kom ik pas tot dit besef. Ik adem in en ik adem uit. Nog eens en nog eens. Het gevoel zakt al snel en ik bied mijn excuus aan aan mijn vriendin. Als de avond valt en de edele stilte intreedt, ben ik mijn gevoel van de middag helemaal vergeten. Sterker nog, ik voel mij meer verbonden met mijn vriendin als ooit ervoor. In elkaars armen vallen we in slaap. (Ja de bedden mogen in deze retraite naast elkaar J)

De volgende ochtend starten we met een loopmeditatie. We wandelen hand in hand door het weiland. Ik sluit mijn ogen en laat me de gehele wandelmeditatie leiden door mijn vriendin. Voor mij een symbolische wijze om het vertrouwen in ons te laten groeien. Een traan druppelt over mijn wang. Ik ben bang, maar het is goed zo.

Davey Hoppema

Volgend jaar organiseren Ida en Wim weer een mindfulness weekend voor geliefden. Houd hun website in de gaten. http://www.demaanhoeve.nl/landelijkmediteren/index.html *Of stuur ze een mailtje:* info@demaanhoeve.nl



Het pad van staflid



Vanuit de stilte van de natuur voor onze tent, ga ik terug naar het moment waarop ik in *de Klankschaal* las over de retraite: 'Emoties herkennen, begrijpen en ermee omgaan' met Thich Nhat Hanh in Waldbröl. Ik voelde een vreugde en een kans om misschien weer samen met mijn echtgenoot en levenspartner Willem als staf de Sangha te oefenen. Dacht weer aan 'het groente snijden' begeleiden als staflid in 2012. Met een glimlach zie ik weer voor me hoe ik tot drie keer toe van drie verschillende koks instructies van broccoli snijden aangeboden kreeg. Wat gebeurde er intussen met 'mijn manier van'.....? Het was een mooie oefening in meegaan en mijn wil loslaten én er plezier in te hebben. Het maakte het juist allerminst saai om met de wens van de ene kok en de andere mee te bewegen. Het voelde als een uitdaging om het voor hen zo gewenst mogelijk te doen, wetende dat zij het smaakvol voor ons allen, ruim 700 retraitegangers, wilden bereiden.

Via de website "Stichting leven in Aandacht" schreven we ons na elkaar in. De gevraagde motivatie schreef ik vanuit een gevoel van vrijheid. Vrij in het benoemen van interesses en kwaliteiten. Willem hield het kort, te bescheiden naar later bleek; ik werd welkom geheten om te komen en hij werd afgewezen. Dat deed mij verdriet. Het is zo waardevol om als echtgenoten dit samen te mogen beleven en delen. Gelukkig bracht een meer doorvoelde motivatie de gehoopte verandering en was Willem alsnog welkom.

Kennismaking en vertrouwheid

Samen met Shelley, ook van de Haarlemse Sangha, reden we als aankomende stafleden op donderdag 30 mei naar Waldbröl. Zo rond twee uur passeren we het bord met de woorden: " I have arrived I am home " op het EIAB (Europeun Institute of Applied Buddhism). We mogen het meteen ervaren bij de ontvangst; liefdevol, vriendelijk en duidelijk. Op de bekende heuvel installeren we onze tent voor de komende tien dagen. Gelukkig is het dan droog, wel fris. Zo rond zes uur worden we in de 'Buddharoom' verwacht voor de gezamenlijke maaltijd met de andere stafleden. Voor ons de bekende stafkamer in het "Great Compassion" gebouw. We maken kennis met zuster Tri Nghiem, broeder Phab Yung en zien tussen de andere 30 stafleden bekende en nog onbekende gezichten. Phab Yung brengt daar op speelse humorvolle wijze snel verandering in. Staande in een kring zeg je op jouw beurt je naam en maakt daar een eigen beweging bij. De hele kring doet dit meteen na en heeft er duidelijk plezier in. De kring van stafleden had zich hiermee voorzichtig naar elkaar geopend, de sfeer was vrij en warm. In de loop van de dagen vergroeide de beweging met de naam en zijn drager. Het dagelijkse gezamenlijke ontbijt in stilte met daarna de klank van de bel en de mededelingen van Tri Nghiem en Phab Yung, bood ook de nodige ruimte, warmte en veiligheid naast de nodige vragen voor het Dharma delen. De 'Staf-Sangha' groeide hiermee in een steeds diepere liefdevolle vertrouwdheid naar elkaar.

In de dagen naar de retraite toe waren we met verschillende dingen bezig. Steevast begonnen we om 9 uur in een groeiende kring van nonnen, monniken en stafleden met het zingen van Plum Village liederen voor het Great Compassion gebouw.

Daarna ging de microfoon van de ene verantwoordelijke naar de ander om verschillende taken uit te leggen en het nodige aantal vrijwilligers daarvoor uit te nodigen. Vaak was het hele verhaal in het Vietnamees, maar er was altijd wel iemand die het voor ons vertaalde. De liedboekjes werden weer verzameld en ieder ging aan de slag.

Deze eerste dag waren we met een groepje bezig in de tuinen rond de indrukwekkende Stupa. De vele toiletten en douches gebruiksvriendelijk maken. Het inrichten van de Grote Meditatiehal met de vele honderden stoelen die stuk voor stuk gesopt mochten worden. Grappig zoals we daarvoor moeten zoeken naar emmers, sponzen en waar tappen we lekker warm water, zo dichtbij mogelijk? We leren van onze gewoonte-energie en stellen ons open voor eigen initiatief. Met emmers van het Eiab en onszelf en de vele vele handen soppen we ons warm en sluiten stoelen zich in uitnodigende rijen snel aaneen. We eindigen deze klus met het vrolijke lied en dans : "Twee emmertjes water halen."

Voor de lunch worden we een paar keer uitgenodigd om die met elkaar en Thich Nhat Hanh in het EIAB gebouw te genieten. Verder worden we drie opeenvolgende middagen verwend met een total relaxation door o.a. zuster Tri Nghiem. De tweede middag was een bijzondere ervaring; zuster Tri Nghiem was verlaat, maar iedereen had zich een plekje gezocht en op een matje neergevleid, vol vertrouwen wachtend op haar komst. Er klonk een zacht zich steeds verder uitbreidend concert van snurkers. Deze ervaringen brengen ons in een steeds diepere sfeer van kalmte en rust. Verder mogen we deelgenoot zijn van de indrukwekkende openingsceremonie van de Stupa, die vergezeld gaat van de daarbij behorende chanten, mudra's, bellen en tenslotte de inwijding van de grote bel van de Stupa zelf. Monniken en nonnen gekleed in hun oranjegele pijen en een altaar

versierd met prachtig gemaakte voedseloffers maken het tot een toegewijd feest. Vanaf nu klinkt de bel iedere ochtend en avond tot op de heuvels met de uitnodiging om even stil te staan bij jezelf en terug te gaan naar je ademhaling. "No walkie talkie."

Op 'zondag', de zon is gaan schijnen!, is er de 'dag van aandacht' van Duitsland in de Grote Meditatiehal met een lezing door Thich Nhat Hanh. Wij mogen het buiten volgen.....verstillen bij een moment van mindfulness als het koor van nonnen en monniken het Avalokiteshvara zingen. Maandag richten we ons op de laatste voorbereidingen. Zo werden er voor al die families stoelen naar de verschillende partytenten gebracht. Het bos en de bermen boden genoeg mooie natuur om in het midden van de gevormde kring stoelen een fleurig centrum van aandacht te creëren. Het Dharma delen, een vast moment van de middag tijdens de retraite om als familie bij elkaar te komen. Ook was er voor iedere familie een eigen naambord. De gekozen familienamen zoals begrip, creativiteit, dankbaarheid, jeugddroom, vrijheid e.a. bleken een inspiratiebron om een op elkaar betrokken familie te vormen.

In de middag waren we met velen aan het groente snijden ter voorbereiding van de volgende dag. Een kleine bel nodigde ons een enkele keer uit om met je aandacht naar je ademhaling terug te gaan. Mooie momenten van rust en kalmte. Voor het aankomen en ontvangen van de retraitegangers de volgende dag, werden we gevraagd om ons deze rust en kalmte te blijven herinneren. Ga niet mee in de drukte en spanning van de reis, maar kijk hoe je iedereen zich welkom kunt laten voelen en keer terug naar je ademhaling.

Deze vijf dagen van voorbereiding van de retraite leken vooraf erg lang in vergelijking met het voorgaande jaar, maar ze hebben me echt bij mijn innerlijke rust en vertrouwen gebracht. De staf-Sangha was daarbij een warm huis van welkom.

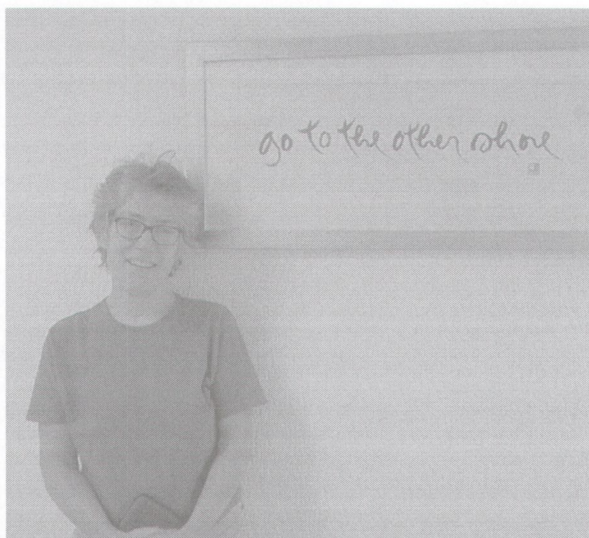
Tilia Broekema,
Inclusive Path of the Heart.

Tussen de appelbomen slapen, wakker worden met de vogels. Voorbereiding samen doen, met steun van de monastics in aandacht , stilte naast zingen en lachen. Naast de wijsheid van Thây, en de wonders van samen zijn als staf, kwam ik thuis met de volgende leefregels van Broeder Dung:

"Adem, Ontspan,Zorg goed voor jezelf,
En Play!"

Happy Continuation! Met een glimlach

Shelley Gibson
Perfect Form of the Heart



Vrede in mezelf vinden in Waldbröl

Op 30 mei rijd ik vol verwachting met de auto naar het EIAB in Waldbröl. Nadat ik me vergiste in een 'Ausfahrt' vraag ik de weg in mijn beste Duits en word heel vriendelijk geholpen. De toon is gezet. Gedurende een tiental dagen zal ik stafmedewerker zijn voor de retraite met Thây! Ik ben nu op weg langs een weg die ik niet ken, naar mensen die elkaar niet kennen en die zich toch willen openstellen voor elkaar. Ik ben er wat benauwd en onzeker over omdat ik toch wel een beetje voor het onbekende sta.

Een groeiend gevoel van verbondenheid

Bij mijn aankomst word ik al direct welkom geheten door een aantal jonge zusters en monniken die me glimlachend zeggen '*you have arrived, you are home*'. Ook wanneer ik mijn tentje begin op te zetten zijn er mensen om me daarbij te helpen en een praatje te maken zodat we elkaar al een beetje leren kennen.

En zo beginnen we aan de eerste bijeenkomst met de stafmedewerkers. Met de zuster die ons begeleidt doen we kennismakings-spelen. Eerst wordt ons gevraagd om onze voornaam te zeggen, en vervolgens erbij een gebaar of een beweging maken of zelfs een dansje doen. Daarna maken we alleen het gebaar en al spoedig weten de andere stafmedewerkers welke naam en gebaar bij elkaar horen. Ik krijg het gevoel dat ik op een soort zomerkamp van de jeugdbewegingen ben. Het valt me op dat iedereen met plezier mee doet. Er is al een groeiend gevoel van verbondenheid.

Broederschap en zusterschap.
Ook de tweede dag gaan we verder met elkaar te leren kennen op een speelse manier. Al snel zijn we werkelijk broeders en zusters. Er wordt gespeeld en gezongen en ik kan me volledig ontspannen. 's Morgens gebruiken we het ontbijt met een groep stafmedewerkers, zusters en monniken. Zo sta je als stafmedewerker zeer dicht bij de monastics, ook met hen voel ik me op een zeer aangename manier verbonden.

Op een ochtend kom ik Thây tegen, en we lopen elkaar op een heel gewone manier voorbij. Geen buiging, alleen een blik met een enorm warm gevoel, dat mijn hart verwarmt. Ik weet me nu verbonden met de monastics en al spoedig blijkt in deze families de grote kracht van de hechte band die reeds bestaat tussen de stafmedewerkers en de monastics.

Bij het eerste avondmaal in de familie zit ik zo eens om me heen te kijken en voel me gedragen door deze viervoudige Sangha van broeders, zusters, stafmedewerkers, lekenmannen en lekenvrouwen.

Bij het vervullen van de taken komen we vrij van het conceptuele, we leren aanvaarden dat het allemaal niet zo vast en afgelijnd is. Bij een aantal gelegenheden moeten de auto's op de parkings op een andere plaats gezet worden. Ik leer de grote gelijkmoedigheid en geestelijke flexibiliteit kennen die er schuilgaat achter de formule 'this is it'...



met Thây. Het zijn mensen die heel dicht bij me staan, en waarnaar ik opkijk en die ik bewonder. Je houdt vanzelfsprekend uit respect een zekere afstand, maar toch sta je zeer dicht bij hen. Op een bepaald ogenblik moet ik voor mijn taak in de keuken zijn, en daar zit Thây gewoon, zo dichtbij, zo aanwezig...

En zo wordt het 1 juni. We zetten met z'n allen de meditatiehal klaar voor de Duitstalige Dag in Aandacht. Tijdens de lunch zitten we samen aan tafel met Thây. We wassen de potten samen met de monniken en krijgen onze eerste instructies. Het lijkt heel veel werk! Maar dat valt uiteindelijk heel goed mee: we zijn met velen en iedereen helpt elkaar vanuit het gevoel van verbondenheid.

De ontvangst van de deelnemers
Op zondag 2 juni ontvangen we 1.000 deelnemers voor de Dag in Aandacht, waar Thây een Dharma-lezing geeft, gevolgd door het vaste programma, een intense totale relaxatie en Vragen en Antwoorden.

Op maandag ruimen we de meditatiehal en zetten alles in gereedheid voor de Nederlandstalige retraite. De hele groep werkt samen in een atmosfeer van werkmeditatie – iedereen is in aandacht aan het werk.

Vanaf dinsdag arriveren de deelnemers van de retraite. De Nederlandstalige Sangha krijgt een hartelijke en warme ontvangst. De deelnemers worden ingedeeld in families, en

Een warm hart-gevoel
Zo gaat de retraite zijn heerlijke dagelijkse gangetje. Er wordt met veel warme vriendelijkheid en saamhorigheid gewerkt en gedeeld. We zijn al spoedig allemaal broeders en zusters van elkaar. De Dharma-lezingen van Thây gaan over het leren begrijpen van onze gevoelens. Hij vertelt onder meer over de aanslag op de WTC-torens van elf september 2001. Thây bevond zich toen in de V.S. en was getuige van de angst van de mensen om te vliegen.

Bij de afsluiting van de retraite is er in onze familie een monnik die enorm schoon kan zingen, er is tijd voor een gedicht, en we zingen ook samen het lied 'vrolijke vrienden'. Zo wordt het een aangename afsluitavond met de hele familie die samen zingt en gelukkig is dat we samen zijn.

Als ik er nu op terugkijk zie ik dat alles gewoon vanzelf ging, doordat ik mezelf kon open stellen en mijn natuurlijke gevoel volgen. Alles ging spontaan, het was niet vooraf bedacht, deze omgeving stelde mij in staat om te handelen vanuit een warm hart-gevoel. Ik hoefde in Waldbröl als stafmedewerker geen comedie te spelen en kon gewoon mezelf zijn. Ik ben thuisgekomen en vond vrede in mezelf.

Wim Spaepen
Respectvolle Natuur van het Hart

Je laten leiden door de wind



Jan Veenendaal (Courageous Abundance of the Heart) *organiseert retraites in de traditie van Thich Nhat Hanh aan boord van een 110 jaar oude zeiltjalk. De Dharma staat centraal tijdens de vaart en in het leven van Jan. Zijn hedendaagse toewijding voor de beoefening is een gevolg van een levensreis van uitersten.*

Interview door Davey Hoppema

Soms ben ik wel eens bang dat ik niet genoeg liefde heb kunnen geven in mijn leven. Vooral aan mijn vrouw en mijn zoon. Dat gevoel is gegroeid sinds ik in de traditie van Thây oefen. Ik ben daardoor veel meer liefde gaan voelen en geven. Dat voelt als een ontzettende bevrijding, maar ook als een gemis in vroegere tijden. In het verleden zat er te veel ego tussen.

Oorlog

De cirkel is rond sinds ik beoefen in de traditie van Thây. Ik groeide op met de oorlog in Vietnam. Thuis hoorde ik ieder uur op de radio hoeveel tonnen bommen de Amerikanen op de Vietnamese communisten gooiden. Wij doneerden in die tijd geld aan Vietnamese weeskinderen. In 1973 heb ik zelf een actie opgezet voor de wezen, genaamd Kinderen voor Kinderen. Tussen kerst en oud & nieuw zat ik gesponsord op een onbewoond eiland op de Westeinderplassen. Ik haalde toen zo'n 2000 gulden op voor de kinderen in Vietnam. In die tijd een hoop geld. Er is haast geen mooiere dag geweest dan de dag dat een helikopter de Amerikaanse ambassade in Saigon leeghaalde. De ultieme vernedering. Die oorlog in het Vietnam van Thây heeft veel indruk op me gemaakt. Sowieso is oorlog een doorlopend thema in mijn leven.

Na mijn militaire dienst bij de marechaussee op Schiphol vertrok ik in 1975 naar Noord Afrika en bezocht daar de Arabische landen; ik wilde weten waarom ze iedere keer oorlog met Israël voerden. Via Egypte kwam ik in Libanon waar ik midden in de burgeroorlog belandde. Ik zag moeders met dode kinderen door de straten rennen. Soms heb ik nog nachtmerries over wat ik daar zag en hoorde. Na Syrië en Jordanië kwam ik in Israël. Daar heb ik anderhalf jaar tegenover Tiberias gewoond. Ik werkte o.a. als visser op het meer van Galilea. Israël was voor mij het beloofde land. Ik wilde weten waar Jezus gelopen had en ik bewonderde de oorlogsstrijd van het kleine Israël tegen de grote buurlanden.

Onwetend

In 1977 ging ik weer terug naar Nederland, samen met mijn (Australische) vrouw die ik in de kibboets in Israël had ontmoet. Mijn vader had destijds een glashandel. Hij was ziek en wilde de zaak verkopen. Mijn broer en ik zagen het niet zitten om erin te duiken. Uiteindelijk heb ik toch de zaak overgenomen. Ik zag de potentie. Er werkten 5 mensen toen ik begon. Binnen 10 jaar had ik 50 mensen in dienst. Ik werkte om en nabij de 80 uur in de week. Mijn bankrekening groeide. Dat vond ik het allerbelangrijkst. In 1995 veranderde dat. Ik had veel geld maar ik voelde me doodongelukkig. Ik zocht hulp, maar kwam er niet uit. Het kapitalistische leven stond haaks op het leven dat ik had voordat ik in de zaak stapte en door Noord Afrika reisde. Hoe kon dit gebeuren? Ik voelde een grote leegte. Ik heb wat bedrijven failliet laten gaan en ben teruggekeerd naar de werkvloer. Naar de mensen. Ik wandelde in die tijd ook veel langs het strand. Uiteindelijk ben ik gestopt met werken. Het interesseerde me niet meer. Ik was er klaar mee om me constant te bewijzen

Diepgang in de eenvoud

Ik ben geboren aan de rand van de Jordaan. We woonden aan de Prinsengracht tegenover de Westertoren. Mijn broer, zus en ik mochten niet in de Jordaan spelen want daar praatten ze te plat Amsterdams. Wij waren van de Hervormde Kerk. Ik ben opgevoed met het idee dat ik iets moest bereiken in het leven. Die druk heb ik lang gevoeld. Thây bevrijdde me uiteindelijk van die druk.

Nadat ik gestopt was met werken ben ik vrijwilligerswerk gaan doen. Ik werkte o.a. bij een organisatie die telefonische hulpverlening verzorgde. Een collega daar vertelde me over Thây. Ik had wel al boeken van hem gelezen, maar het leek me te eenvoudig ... Als je het niet ziet, dan zie je het niet. Later kwam ik er pas achter hoeveel diepgang die eenvoud heeft. Ik was ontzettend onwetend ondanks dat ik al veel las van andere inspirators. Zoals Deepak Chopra en, toen ik

17 was, de boeken van Herman Hesse. Ook heb ik vijf jaar lang in een Hindoestaanse traditie met een guru geoefend. Die kennis was de appeltaart. De beoefening in de traditie van Thây is de slagroom op de taart.

Plum Village

Ik ben heel gelukkig sinds ik de Dharma voorop heb gezet in mijn leven op advies van Phap Troi Pham Hanh (Bart voor hij monnik werd). Ik bedacht toen, ik kan blijven aanmodderen de komende jaren of ervoor gaan. Ik koos voor het laatste. De Vijf Aandachtoefeningen zijn een fantastisch houvast in mijn leven. Daarnaast heb ik leren ademen bij alles wat ik doe. Dat werkt. Ademen, ademen, ademen. Het ademen werkt zelfs bij de ongelofelijke pijn die ik soms heb. Zelfs zo erg dat ik een keer ben omgevallen van de pijn. Terwijl ik op de grond lag, ben ik gaan ademen. Ik ademde de pijn weg.

Plum Village voelde als écht thuiskomen. De ochtend- en avondmeditatie vond ik wonderbaarlijk. Uren heb ik in de zendo gezeten. De aanwezigheid van Thây, zonder dat je het wist, kwam hij dan binnen. Geweldig! Ook de Lindentree dorm zal ik nooit vergeten. De slaapzaal met 10 bedden. Die eenvoud trekt me zo in deze traditie.

Ik had in Plum Village goede gesprekken met Phap Troi Pham Hanh. Ik dacht er over zelf ook monnik te worden, maar daar ben ik te oud voor. Ik voelde dat ik het 'geëngageerde boeddhisme' in de maatschappij moest doen. Terug in Nederland heb ik toen de Sangha in Baarn opgericht. Wekelijks komen daar nu 10 tot 20 mensen mediteren. Daarnaast probeer ik andere Sangha's te helpen met hun website en ik zit in de werkgroep Sangha opbouw. En ik wil graag een lekenklooster oprichten. We zijn daarvoor met een paar mensen een werkgroepje aan het opstarten.

Mediteren aan Boord

Deze zomer organiseerde ik de retraites 'Mediteren aan Boord' op een zeiltjalk. We zijn vier keer een week gaan varen over het IJsselmeer. En volgend jaar zijn er al weer vijf retraiteweken gepland. Aan boord bouw je in een hele korte tijd een hechte Sangha op. Daar geniet ik ontzettend van. Alle neuzen wijzen dezelfde kant op. Bestemming onbekend. We zijn in het dagelijks leven zo gewend om van a naar b te gaan. Zeilend zijn we overgeleverd aan de natuur. We gaan varen en laten ons leiden door de wind. Dat klopt gewoon.

"Feelings come and go like clouds in a windy sky. Conscious breathing is my anchor."
Thich Nhat Hanh

In de volgende editie van de Klankschaal *lees je een reisverslag van Pieter Loogman die deelnam aan een van de retraites aan boord deze zomer.*



De Sangha van Hulpverleners bestaat 10 jaar: Happy Continuation

Het is zondagmorgen. Het is rustig in het kleine dorpje Hurwenen in de Bommelerwaard, Er zijn niet veel mensen op straat. Wat fietsers en wandelaars bewegen in de ochtendnevel over de Waaldijk. Tegen tienen rijden er opvallend veel auto's. Er komen wat mensen met hun fiets uit de trein die op het station van Zaltbommel gestopt is. Iedereen komt bij elkaar in een klein vrijstaand huis, dat vele jaren als therapiecentrum in gebruik is geweest.

In stilte wordt er wat thee of koffie gedronken. In een zijkamertje wordt even wat gepraat. Begroetingen, omhelzingen....Sommige mensen lopen door naar de grote ruimte om alvast op een bankje of kussentje te gaan zitten. Even na tienen klinkt de grote bel. De diepe sonore klank nodigt iedereen uit naar z'n ademhaling te gaan. Het is vol in de ruimte en toch voelt het rustig en ruim. Zo'n veertig mensen luisteren naar "Ik adem in en ik weet dat ik inadem, ik adem uit en ik weet dat ik uitadem, in/uit."

De Sangha van hulpverleners is aangekomen; de Sangha van hulpverleners is thuis.

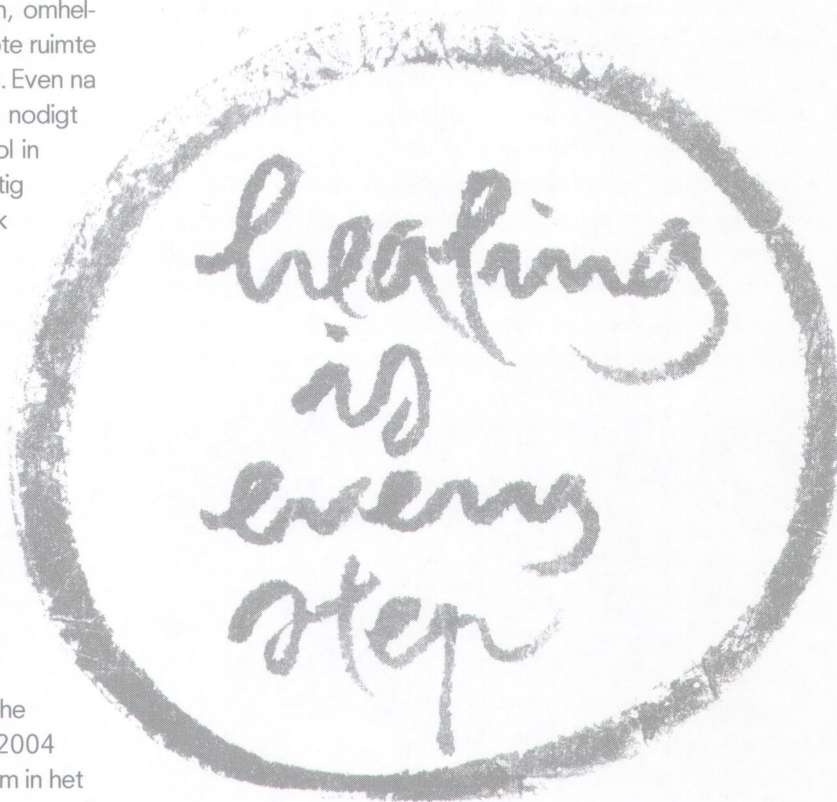
Een thematische Sangha

Sangha's kunnen vele vormen aannemen: een minisangha thuis gevormd door een echtpaar of een gezin, een huiskamersangha of een grotere regionale Sangha op een gehuurde plek. Een Sangha kan zich ook vormen op basis van een thema zoals een vredessangha, een onderwijssangha of een Sangha van hulpverleners.

De Sangha van hulpverleners is zo'n thematische Sangha. Jan Boswijk, psycholoog en sinds 2004 dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh nam in het voorjaar van 2003 het initiatief voor deze Sangha. Er werd meteen een eerste kerngroepje samengesteld, dat zich ging bezig houden met de opzet van het programma en de organisatie van de bijeenkomsten. Een Sangha 'doe' je nu eenmaal niet alleen. Een Sangha vorm je samen. Maar wat was het fijn om daarin veel te leren van een ervaren dharmaleraar.

Sangha van/voor hulpverleners

Aanvankelijk heette het een Sangha voor hulpverleners. In het voorzetsel 'voor' kan iets doorschemeren van 'ten behoeve van'. Het duurde niet lang of de naam werd veranderd in Sangha 'van' hulpverleners, waarmee het gezamenlijke commitment werd versterkt. Er zijn inmiddels vele soorten hulpverleners binnen de Sangha vertegenwoordigd: trainers, psychotherapeuten, pastores, verpleegkundigen – ook in de psychiatrie –, loopbaanbegeleiders, fysiotherapeuten, artsen, begeleiders van leerlingen etc. In de eerste jaren kwamen vooral mensen bij de Sangha die ook de opleiding transpersoonlijke psychotherapie bij Jan en Riekje Boswijk hadden gevolgd, omdat in die opleiding ook aandacht aan meditatie en boeddhisme werd gegeven. Langzamerhand is de groep gemeleerder van achtergrond geworden. Maar iedereen is bezig met een vorm van hulpverlenerschap en iedereen oefent met de vorm van boeddhisme, zoals Thây die naar het westen heeft gebracht.



De eerste Edele Waarheid: er is lijden

Waarom komen hulpverleners bij elkaar om samen in deze traditie te oefenen? Iedereen wordt in z'n leven geconfronteerd met lijden. Het lijden in jezelf en het lijden van mensen om je heen. Hulpverleners worden in hun werk meer dan gemiddeld geconfronteerd met het lijden van anderen. Hoe zouden we zonder lijden ooit compassie kunnen ontwikkelen? Hoe zouden we het pad van liefde en begrip kunnen gaan als we niet beginnen om ook ons eigen lijden te (h)erkennen. Daar schuilt het edele van de eerste edele waarheid. En daar schuilt ook één van de redenen om bij elkaar te komen.

Een hulpverlener die niet heeft geleerd met z'n lijden om te gaan zal een client niet goed kunnen helpen. Client en therapeut zakken dan samen in de modder en of er dan een lotus kan bloeien?

Zorg voor de hulpverlener = zorg voor de client. Intervisie *'the Buddhist way'*

Als je lijden kunt (h)erkennen wil je doorgaans graag helpen. Helpen zonder uitgeput te raken kan alleen als je in goed contact staat met je eigen bron en als je goed voor jezelf blijft zorgen. Door de oefening van volle aandacht kunnen we altijd weer thuis komen bij onszelf, kunnen we tot rust komen en kunnen we werkelijk aanwezig zijn, eerst voor onszelf en dan voor de ander. Daar helpt deze Sangha ons bij.

Tijdens de Sanghabijeenkomsten oefenen we met elkaar: de zit/loop/zit-meditatie waar we mee beginnen en dan het kopje thee in stilte. Vervolgens de dharmalezing, die aanvankelijk alleen door Jan werd gegeven. Soms werd een DVD van Thich Nhat Hanh bekeken. Tegenwoordig zijn er ook lezingen van anderen uit de Sangha. En altijd is het weer indrukwekkend en inspirerend als een forum van vijf Sanghaleden een presentatie geeft over een thema. Bij voorbeeld: hoe ervaar je de vierde aandachtsoefening in relatie tot je hulpverlenerschap.

Soms leest iemand een eigen versie van de contemplaties. We eten de lunch in stilte en met volle aandacht, binnen of buiten. En die gezamenlijke aandacht dringt zonder woorden diep door, waardoor we ons door de Sangha geholpen voelen in rust en aandacht te blijven. Daarna worden de afwezigen genoemd en ook vaak de reden zoals ziekte of familieomstandigheden.

Steeds wisselende mensen zorgen voor mooie bloemen. Er is een team dat de hele dag voor thee zorgt.

In de middag is er meestal dharma delen. Met een thema dat betrekking heeft op de relatie tussen werk en beoefening. Door de grote openheid en veiligheid kan het delen helend werken. Dat is intervisie op z'n boeddhistisch!

Tegenwoordig komen we per jaar zo'n 10 keer bij elkaar. Meestal zijn dat 9 losse dagen in aandacht en -in november- onze eigen Sangharetraite.

De Sangharetraites

Een hechte en samenhangende Sangha ontstaat niet van een aantal losse dagen per jaar. Essentieel voor de groei van onze Sangha, in de breedte en in de diepte, was de nadruk die vanaf het begin gelegd is op gezamenlijke retraites. Dat is begonnen in het jaar van onze oprichting. In het najaar van 2003 gingen we met 25 Sanghaleden een week naar Plum Village. Het was fijn om te merken dat Thây in zijn dharmatalks die week aandacht besteedde aan het onderwerp therapie. Die week heeft vele mensen diep met elkaar verbonden.

De beoefening en therapie vertonen veel overlap. Zorgen voor je emoties, mild ermee omgaan, aandacht voor het innerlijke kind, woede omarmen: ze zijn onderdeel van de beoefening en ze kunnen deel uitmaken van therapie.

In 2005 gingen veel Sanghaleden mee naar een grote retraite in Hongarije en daarna begonnen we met jaarlijkse 3-daagse retraites van de Sangha zelf. In 2008 hielpen we als Sangha met de organisatie van de retraite met Sr. Jina én gingen we als Sangha een week naar Plum Village. In 2012 werden het vier dagen naar het EIAB.

Vreugde en Geluk delen. De balans met Lijden

We hielden een tijdje allemaal een vreugdeboekje bij. Voor iedereen, maar zeker voor hulpverleners is het belangrijk om aandacht te besteden aan de momenten van vreugde en geluk. Als er te veel gefocust wordt op lijden raken vreugde en geluk naar de achtergrond en vreugde en geluk zijn vaak ruimer voorhanden dan we denken. Daarom gingen we dat als Sangha een tijdje bijhouden. Dat met elkaar te delen was een bron van inspiratie.

Wat we leren in deze boeddhistische traditie krijgt geregeld een vertaalslag naar de werkvloer: we oefenen daar met anderen ook zonder het boeddhistisch te noemen. Ook daarin delen we met elkaar of vragen "hoe zou jij dat doen?".

Om nog een vreugde te noemen: er zijn bijna geen Sanghaleden die niet de 5 aandachtsoefeningen hebben aangenomen en vier leden van de Sangha hebben de afgelopen jaren de 14 aandachtoefeningen aangenomen. Verdriet en lijden was er binnen de Sangha rond het overlijden van twee Sanghaleden. Ziekte van Sanghaleden , ziekte en overlijden van vrienden, van soms heel oude ouders en andere familieleden spelen ook in onze levens een rol. Langzaamaan meer zicht krijgen op leven en dood is mogelijk als we meer zicht krijgen op "inter-zijn".

Alles verandert

We kwamen deze zomer voor het laatst bij elkaar in Hurwenen. We laten het uitgestrekte uiterwaardenlandschap achter. Vanaf september gaan we in Doorn bij elkaar komen, een bosachtig gebied.

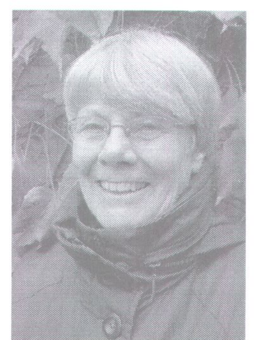
De trouwe kern is gegroeid en op de ledenlijst staan drie maal zoveel mensen als in het begin. Sommige mensen lopen een paar jaar mee, anderen zijn er al vanaf het prille begin.

De Sangha vierde verheugd het 10-jarig bestaan en wat anders konden we wensen dan een HAPPY CONTINUATION.

Voor meer informatie: zie www.Sanghavanhulpverleners.nl

Met dank aan diverse Sanghaleden voor hun inbreng.

Hilly Bol,
True arising of Peace



Een proces van transformatie

Toen ik in 2012 bij het EIAB aankwam voor de Nederlandstalige retraite, was de parkeerplaats vol met stukken steen. "We hebben ze in de kelder gevonden, toen we aan het opruimen waren", zei een monnik. "Het blijkt dat ze deel uitmaakten van een plan van de nazi periode om een balkon met zuilen te maken bij de ingang van het grote gebouw. We denken nu om ze een ander doel te geven, door ze te transformeren in een stupa." Toen ik terug kwam in het EIAB in april 2013, stond tot mijn grote verbazing de stupa er! Prachtig en vol betekenis!

Françoise Pottier

De 'Stupa of Inclusiveness' is speciaal ontworpen en gebouwd als een eerbetoon voor Thây's levenswerk van onderricht en vrede. De algemene vorm ervan toont twee bij elkaar gebrachte handpalmen, net zoals een respectvolle buiging als we elkaar begroeten. 'Een lotus voor jou, een toekomstige Boeddha'. De samengebrachte handpalmen tonen een warm en verwelkomend gebaar aan onze gasten die naar het Instituut komen en tegelijk is het een groet van de EIAB gemeenschap aan de omliggende omgeving, in het bijzonder aan de mensen van Waldbröl. De Stupa of Inclusiveness is ook in de vorm van een lotusbloem in de knop, omdat het zo verwijst naar het proces van transformatie vanuit het slijk van het lijden naar de lotusbloem van verlichting. Transformatie bevindt zich in het hart van het onderricht en de beoefening die door Thây aangeboden wordt, en het verwijst naar de pragmatische aard van het originele onderricht van de Boeddha, eerder dan naar een abstracte theorie of filosofie. Deze nadruk is ontstaan vanuit de levenslange beoefening door Thây gedurende periodes van grote onrust en veranderingen die gepaard gingen met de oorlog in Vietnam.

De stupa bevindt zich tussen het Ashoka Instituut en het Klooster van het Grote Mededogen op een plaats waar er een inzinking is in het terrein zodat daar een vermindering voelbaar is van de energie. Het terrein waar beide gebouwen zich bevinden is dus wat hoger gelegen, en het bouwen van een hoge stupa zal de harmonie en het evenwicht herstellen zodat de harmonie van het energie-niveau tussen de twee bestaande gebouwen hersteld wordt. De drie gebouwen zullen elkaar dan ondersteunen wat zal helpen om de energie van het hele gebied in evenwicht te brengen en te helen.

De stupa is een spiritueel symbool geworden voor ons Instituut, omdat het moeilijk en zeer kostbaar zou zijn om de bestaande gebouwen aan te passen waardoor onze spirituele principes ook in de architectuur tot uiting gebracht zou worden. Als je vanuit de stad aankomt in de Tuin van Transformatie wandel je door de Poort van Interzijn, en je vervolgt je weg via een meditatieve en vredevolle wandeling op het Pad van Vreugde. Het Pad van Vreugde is het pad van onze gemeenschap. Het cultiveren van vreugde in ieder ogenblik van ons leven is een bijzondere belangrijk onderdeel van onze beoefening. Ons Pad van Vreugde beweegt zich door de Tuin van Transformatie als een kleine rivier waar wij allen deel van uitmaken. Thây's inzicht is dat de Boeddha van de Toekomst, Maitreya, in onze tijd geboren werd in de vorm van een geliefde gemeenschap. Het Pad van Vreugde toont ons engagement om te bouwen aan een gelukkige en harmonieuze gemeenschap waarvan de vreugdevolle vruchten van de beoefening aan de gehele wereld aangeboden kunnen worden. Op het einde van dit pad treden we een klein, intiem, natuurlijk schrijn binnen, samengesteld uit een mooie cirkel van oude robuuste bomen. Als we een kleine heuvel beklimmen stappen we binnen in een veld van



De stenen van de Nazi periode, gehaald vanuit de kelder van het EIAB gebouw in 2012

aardmagnetische energie die toeneemt terwijl we in in de richting van de stupa bewegen. De stupa staat op een ondergronds systeem van kunstmatige waterbuizen die hier geplaatst werden om de energie te laten circuleren en te laten uitstralen naar de gehele omgeving. Dit systeem is zelf-regulerend door middel van eenvoudige zonne-panelen. De hele structuur is ontworpen vanuit het beginsel de energiestromen in evenwicht en in harmonie te brengen. De concentratie van energie op dit hoge punt waar de stupa gebouwd werd, straalt uit met de hulp van een grote bel die in de stupa gehangen is.

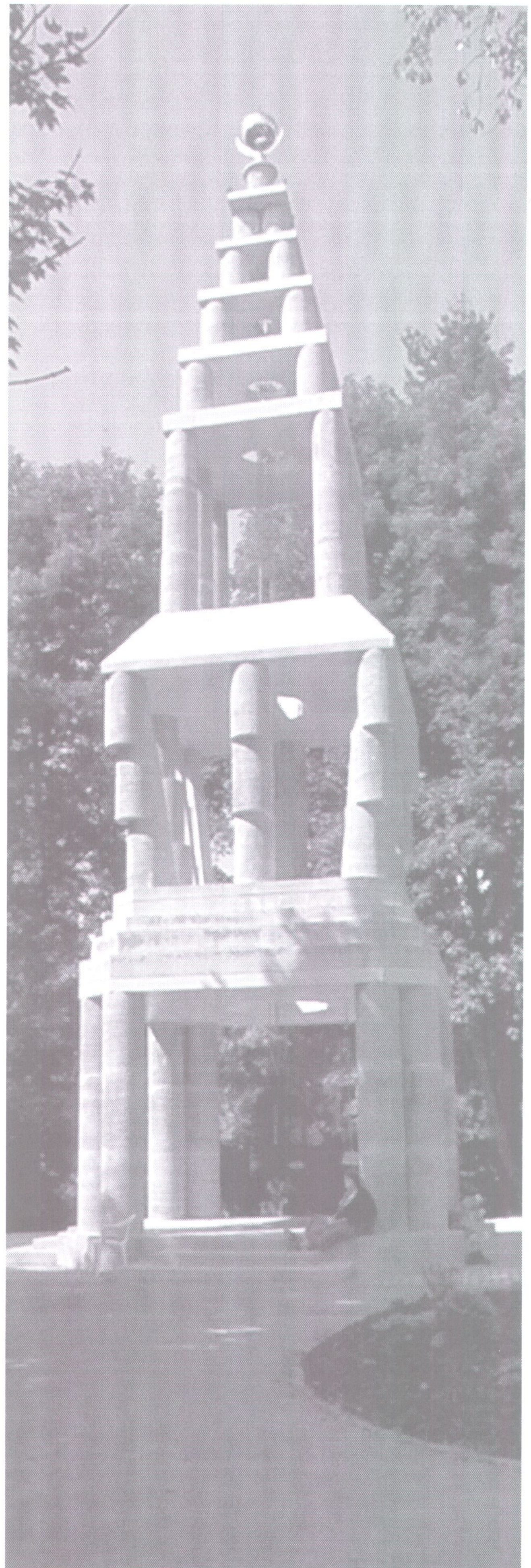
De Grote Bel

Deze grote bel weegt 800 kg, is 1.7 meter hoog en meet 0.9 meter in diameter. Het is een gift van de Taiwan Compassionate Service Society, één van de Sangha's die opgericht werden door Thay Hang Truong. We zijn zeer dankbaar voor deze steun. Het is een wonder dat de geluiden van de grote bel, die de wijsheid en het mededogen van de Boeddha en alle voorouders doorgeven, tot vandaag toe verder klinken en onze levens en de levens van zovele andere helpen transformeren. Aan iedere zijde van de bel bevindt zich een cirkelvormig symbool. Aan de Noordzijde zie je het officiële logo van het EIAB. Aan de drie andere zijden zie je Thây's kalligrafieën met zijn beroemde Zen cirkels. Aan de Zuidzijde lees je *Höre mit Mitgefühl* (Luister met Mededogen); aan de Westzijde lees je *Intersein* (Interzijn), de basis van het onderricht van Thây; aan de Oostzijde zie je dan tenslotte *Für eine bessere Welt* (Voor een betere wereld). Verder ontdek je er Mantra's in het Chinees en Sanskriet om ontwakende wezens te bevrijden van het lijden en van de duisternis, en om hen te helpen bevrijd te worden, alsook de namen van de vier Grote Bodhisattvas:

MANJUSHRI,
de Bodhisattva van de Grote Wijsheid,
SAMANTABHADRA,
de Bodhisattva van de Grote Daden,
AVALOKITESHVARA,
de Bodhisattva van het Grote Mededogen,
en KSHITIGARBHA,
de Bodhisattva van het Grote Streven.

Stupa of Inclusiveness

De structuur van de stupa zelf verwijst naar de kern van het onderricht van de Boeddha. De stupa is 21 meter hoog met 8 niveaus; de eerste zeven verwijzen naar de Zeven Factoren van Verlichting, opeenvolgende stadia van de beoefening in het rijk van de conventionele waarheid. Het hoogste niveau staat voor de uiteindelijke verwezenlijking, volledige verlichting. In de dimensie van de ultieme waarheid verwijzen de eerste zeven niveaus naar de zeven Boeddha's van het verleden en het achtste niveau vertegenwoordigt de Boeddha van het heden en van de toekomst: de altijd-



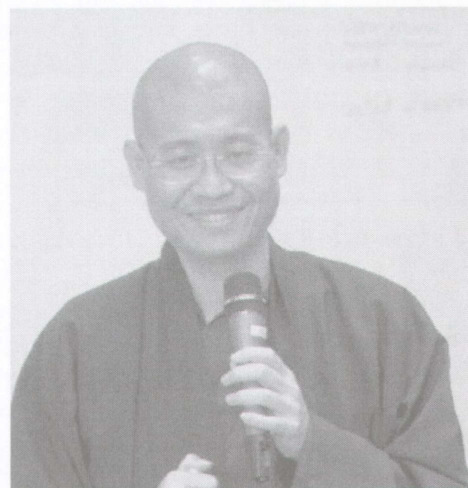
aanwezige werkelijkheid van verlichting die altijd beschikbaar is in het hier en nu. Terwijl we in het rijk van de conventionele waarheid moeten oefenen om de verlichting te bereiken zijn we in het rijk van de ultieme waarheid nooit gescheiden van de ware aard van ontwaken. Aan de basis van de stupa bevinden zich drie stappen en ieder van de vier zijden van die drie stappen verwijzen naar de Drie Toevluchten: de Boeddha, de Dharma en de Sangha.

Het gelijkvloerse deel is gebouwd in de vorm van een achthoek die verwijst naar het Edele Achtvoudige Pad waarbij vier open zijden afwisselen met vier gesloten zijden. De vier gesloten zijden van het Edele Achtvoudige Pad verwijzen naar de praktijk van stoppen en diep naar binnen kijken ten gunste van onze eigen transformatie van onheilzame energie die wij in het verleden hebben opgestapeld. Dit kunnen we beschouwen als de Yin-factor van het Pad. De vier open zijden van het Edele Achtvoudige Pad verwijzen naar onze beoefening van het proces van het cultiveren van heilzame energie ten gunste van de transformatie van anderen, ons milieu en onze maatschappij. Dit kunnen we beschouwen als het Yang-aspect van het Pad. Op iedere gesloten zijde bevinden zich zuilen die het plafond ondersteunen. De twee zuilen nodigen ons uit tot de contemplatie van de twee waarheden (conventionele waarheid en ultieme waarheid), een fundamenteel onderricht in het Mahayana Boeddhisme. De vier paren zuilen verwijzen ook naar de vier paren van de vruchten van de beoefening en het harmonieuze bestaan van de Viervoudige Sangha. De zuilen dragen een plafond dat bestaat uit vier lagen, wat dan weer verwijst naar de Vier Edele Waarheden.

De vijf niveaus onder het hoogste niveau verwijzen naar de Vijf Vermogens, waarbij het hoogste verwijst naar Vertrouwen, een onmisbare bron van energie voor het realiseren van de vruchten van de beoefening.

Als je op het gelijkvloerse deel staat, waar verwezen wordt naar het Edele Achtvoudige Pad of de conventionele waarheid van de werkelijkheid, en je kijkt omhoog door de lagen van het plafond heen, zie je een rij lege cirkels in het midden van de plafonds, die verwijzen naar het diepe inzicht van de leegte of de ultieme waarheid van de werkelijkheid. De lege cirkels worden kleiner naar de top van de stupa, waardoor er een ring van lege cirkels ontstaat, een metafoor voor het nooit-eindigende proces van bevrijding, aangezien er geen einde is aan onze transformatie. Wanneer je vanaf de top van de stupa naar beneden kijkt zijn de groeiende ringen van cirkels de Dharma-regen, de druppels van mededogende nectar, die neervallen en stralen vanuit de dharmakaya, het lichaam van verlichting. De ring van cirkels gaat verder met een cirkel op de begane grond, met daarin een kalligrafie van Thây: Dies ist weil jenes ist (dit is omdat dat is). De opwaartse reis is op die manier een reis van het cultiveren van wijsheid om onze begrensde manier van kijken te transformeren, terwijl de neerwaartse reis er één is van het delen van mededogen voor de heling van onszelf en de anderen. Met deze beelden worden we uitgenodigd om te contempleren over het principe van afhankelijk co-ontstaan, van interzijn in zijn verschillende vormen. Het evenwicht en de harmonie tussen de twee paren van tegenstellingen – binnenin en buiten, zelf-cultivering en offervaardigheid naar anderen, Yin en Yang, conventionele en absolute waarheden – zal ons het diepste inzicht brengen van de Boeddha; het onderricht over de Middenweg. De beoefening daarvan zal ons bevrijden op ieder niveau van ons bestaan – lichamelijk, emotioneel, geestelijk en spiritueel. De draad van de Middenweg wordt gesymboliseerd door één enkel touw waaraan de grote bel vanuit de bovenste verdieping van de stupa hangt, terwijl dit touw passeert langs alle lege cirkels die verwijzen naar de verschillende niveaus van ons eigen wezen. Pad van Transformatie.

Thây Phap An
Director and Dean of Education at the EIAB



De architect, Wolf Dieter Blank, beoefent al vele jaren meditatie en heeft een uitgebreide kennis van Westerse, maar ook van Indische en Chinese aardmagnetisme-leer. Zijn werk in dit project is grotendeels een donatie. Tevens ontvingen wij liefdevolle steun van Mr. Peter Köster, de Burgemeester van Waldbröl als ook van het personeel van het stadhuis en andere inwoners van Waldbröl. De plaatselijke Sangha van Waldbröl was vanaf het begin betrokken bij het proces van ontwerp en bouw. Wij zijn Mr. Ivo Scheppers bijzonder dankbaar, die een vrijgevige bron was van inspiratie, energie en liefde. Het gehele project werd verder gezegend en gesteund door de getrainde handen en het hart van Uwe Jurgschat. Het bouwen van de Stupa of Inclusiveness werd voornamelijk gefinancierd door anonieme menslievende donateurs die het onderricht van Thây waarderen en geloven in de opdracht van het EIAB. Wij danken hen, samen met alle vrienden over de gehele wereld die ons geholpen hebben bij het uitvoeren van de tuinen, de poort en de stupa.

Een proeve van moed ...

Lilly was de jongste deelneemster aan het kinderprogramma tijdens de familieretraite in Duitsland, afgelopen winter. Ik ontmoette haar op de avond van de tweede dag toen ik daar na het avondprogramma op iemand stond te wachten. Ze kwam, licht hijgend, het gebouw binnenrennen en had moeite om de buitendeur te openen. Ik hield de tussendeur voor haar open en zag hoe zij plotseling stokstijf stil stond. Ze keek rond en leek op zoek naar iets, dus sprak ik haar aan.

"Waar moet je heen?" "Ik moet een 'mutprobe' doen", antwoordde zij en ik keek haar verbijsterd aan, want ik begreep niet wat ze zei. Zij deed moeite om mij duidelijk te maken wat het was en het kwartje viel niet. Ik maakte me een beetje bezorgd over zo'n jong kind dat na 21.00 uur nog van het Asoka gebouw naar het gebouw van de nonnen was komen overlopen en vroeg hulp aan een jongeman van wie ik wist dat hij Duits spreekt. Ik luisterde mee toen hij haar vroeg wat de reden was van haar oversteek en begreep opeens wat ze had gezegd: "Ik moet een proeve van moed afleggen.... ".

Wauw, mijn nieuwsgierigheid en bewondering waren gewekt!

De jongeman bleek zeer bedreven in het omgaan met jonge kinderen want toen hij merkte dat Lilly onrustig bewoog, vroeg hij haar of zij de ruimte nodig had om haar opdracht alleen uit te voeren. Goed gegokt, dat was wat zij nodig had. Ik voelde verantwoordelijkheid voor het meisje en bleef op een kleine afstand staan.

"Ik weet niet welke route ik moet nemen", voegde zij, na een lange stilte, aan haar antwoord toe en de jongeman was inmiddels al terug naar zijn uitkijkpost achter de tussendeur.

"Waar moet je zijn om je proeve van moed af te leggen?", vroeg ik vanaf mijn plekje op afstand. "Ik ben bang dat ze de ruimte al hebben afgesloten", antwoordde zij en voegde na een lange stilte toe: "Jij was daar ook, het is in de zaal waar de kinderen waren."

"Die zaal gaat niet op slot", verzekerde ik haar. Er volgde weer een lange stilte waarin het meisje nadenkend naar de lange gang voor zich keek en vervolgens naar het trappenhuis aan haar rechterzijde. "Ik kan niet beslissen wat de beste route is", zei ze en ik bood aan om met haar mee te lopen. Opgewekt gaf ze me een hand en samen klommen we de trap op naar de eerste verdieping.

"Weet Mama waar je bent", kon ik niet nalaten toe te voegen. "Ik heb mijn pop laten liggen en Mama weet dat ik die wil halen."

"Je hebt al aardig wat moed getoond", zei ik onderweg, "want je bent helemaal alleen en in het donker van het grote gebouw naar ons gebouw gelopen. Dat is volgens mij behoorlijk dapper voor een meisje van jouw leeftijd". "Ja, dat is zo", beaamde ze. "Zoveel moed zal je helpen in je leven, denk ik. Wat denk jij?" "Dat geloof ik ook." "Wat ga je daarboven in de ruimte van het kinderprogramma doen?", vroeg ik.

Bij de zaal aangekomen bleef ze speurend staan. "Daar ligt ze", zei ze en maakte geen aanstalten om de pop te gaan halen. Ik liep de zaal in en richtte me tot het poppenkind "Ach, ben je verdrietig omdat Lilly vergeten is om je mee te nemen? Huil maar niet meer hoor, ze is je komen halen." Ik nam de pop in mijn armen en bracht haar naar het meisje die haar overnam en tegen zich aan drukte. "Mutprobe geslaagd! Wil je dat ik meeloop naar jullie kamer?", vroeg ik en ik wist het antwoord voordat zij sprak: "Nee, hoor, dank je, dat kan ik zelf wel." Ze huppelde stralend weg met haar pop in haar armen, mij achterlatend met een diep gevoel van bewondering voor zoveel moed.

Tineke Spruytenburg
Chan Nha Huong



Het voelde alsof alles op zijn plaats viel

In Nederland is de groep mensen, die de Veertien Aandachtsoefeningen hebben aangenomen als richtsnoer voor hun leven groeiende. Samen vormen zij de Nederlandstalige afdeling van de internationale gemeenschap, die onze leraar Thich Nhat Hanh in de zestiger jaren tijdens de Vietnam oorlog heeft opgericht. Ordeleden ontplooien met elkaar en individueel activiteiten, die gericht zijn op Sangha opbouwen.

Tineke Spruytenburg:

Donderdag 6 juni 2013 werd de Nederlandse tak van de Orde van Interzijn verblijd met de inwijding van twee nieuwe leden: Marleen van der Bosch en Claude Acker. Een kleine week voor de inwijding vertelde Claude hoe hij zover was gekomen en wat het voor hem betekent om de Veertien Aandachtsoefeningen overgedragen te krijgen.



Een omslagpunt in mijn leven

Ik kijk erg uit naar de ceremonie, vertelt Claude, en ik verwacht dat er licht zal zijn door de steun van de Sangha. De plechtigheid van de Vijf Aandachtsoefeningen raakte mij destijds diep. Ik herinner mij nog levendig hoe er tijdens het delen over de 5 oefeningen veel mensen aarzelden om ze aan te nemen. Zij zagen er tegenop, omdat ze bang waren de voornemens niet te kunnen waarmaken. Ik heb daarop gedeeld dat ik, tegen alle verwachtingen in, merkte dat met de steun van de Sangha de aandachtoefeningen het 'werk' voor mij deden. Ik mediteerde al jaren voordat ik ooit in Plum Village kwam en ik had nooit de behoefte gevoeld om me bij de ene of andere 'stroming' aan te sluiten. De kennismaking met de traditie van Thich Nhat Hanh was een omslagpunt in mijn leven. Het voelde alsof alles op zijn plaats viel.

Voor mij is het verschil tussen de Vijf en de Veertien Aandachtsoefeningen dat je door de eerste Vijf bewustzijn ontwikkelt van het inter-zijn, terwijl de Veertien Aandachtsoefeningen gaan over het bijdragen aan het uitvoeren van de oefening.

Een bron van dankbaarheid

Het proces dat zich in mij heeft voltrokken in de afgelopen periode is die van 'moeten en controle willen hebben' naar – steeds vaker – een bijna organisch aanvoelen van wat er is en me daardoor laten dragen. Het woord dankbaarheid is een goede illustratie van wat ik voel; het woord heeft een totaal andere lading gekregen door de beoefening van de Veertien Aandachtsoefeningen. Ook leer ik om dieper te kijken naar omstandigheden/gebeurtenissen (delen van het geheel) waar ik moeite mee heb. Ik kan voorbij de eerste oordelen kijken totdat er inzicht is, en me dan weer verbonden voelen met het harmonieuze geheel. Dit is een werkelijke bron van dankbaarheid voor mij.

Momenteel ben ik mij diep bewust van de mogelijkheid die ik heb om het lijden van mijn voorouders te transformeren. Van mijn vader bijvoorbeeld die in Vietnam gevochten heeft. Dat vergt moed en dat is voor mij iets heel anders dan dapperheid. Dapper zijn voelt als koud en geïsoleerd, moed heeft te maken met warm en verbonden. Verbonden met de Sangha, in Plum Village en in het EIAB, waar ik me deel voel van de viervoudige Sangha van nonnen en monniken, vrouwelijke en mannelijke leken. En ik voel me verbonden met de Nederlandse orde, mijn Haagse Sangha en de Onderwijssangha, waar ik bij betrokken ben geraakt.

In een bepaalde periode van mijn leven was ik bezig met mijn persoonlijke ontwikkeling, mijn maatschappelijke positie en invloed op mijn omgeving. Dat voelde als een eenzame crusade. Nu ontwikkel ik mij aan en met de internationale gemeenschap en staat het belang van die gemeenschap voor mij voorop. Kom ik bijvoorbeeld, door omstandigheden, tijdens de zomerretraite pas op de aankomstdag aan in Upper Hamlet, en de monniken vragen me om 12 uur gasten te ontvangen, dan doe ik dat. De vermoeidheid van de reis en de tent die moet worden opgezet, zijn dan van ondergeschikt belang. Het belang van de Sangha prevaleert en dat sluit, denk ik, goed aan bij het doel dat Thây voor ogen had toen hij de Orde van Interzijn in het leven riep.

Just let yourself shine!

Tien vragen aan en antwoorden vanuit het hart van Barry Wright



Waar wordt je hart blij van?
Mijn hart wordt blij van de momenten van echte verbinding – met mezelf, met anderen, en met de wereld om me heen. In die momenten voelt alles vivid – meer levend. Een zonsondergang raakt me ook altijd. Ik kan er echt uren naar staren. Ik voel me dan zo verbonden met de wereld en de hemel.

Welke wake up song zing je met een vol hart?
Welke niet? Haha... Ik denk dat het bepaald is door het moment. "Journey to Nowhere" zit altijd in mijn hoofd als ik buiten aan het lopen ben. Een minder bekend lied dat echt in mijn hart zit is "Unborn and Indestructible" by Phap Linh. Zelfs tijdens een moeilijke periode met mijn ouders, kon ik nergens anders aan denken dan de zin "I am my mother, I am my father".

Welke aandachtsoefening spreekt je hart het meest aan?
Ze spreken allemaal mijn hart aan. Momenteel ben ik erg bezig met de derde oefening – Ware Liefde. Langzaam leer ik de betekenis van ware liefde, en hoe dit niet alleen gekoppeld is aan een relatie, maar ook te vinden is in vriendschappen. En ook hoe belangrijk het is om eerst te beginnen bij jezelf, in jezelf.

Wat is een film naar je hart?
Is moeilijk te beantwoorden. *Chocolate* heb ik altijd heel mooi gevonden, en ook *Dances with Wolves*. Films die een kijkje geven in hoe mensen hun vooroordelen kunnen veranderen. En ik hou ook van de oude Engelse comedies van John Cleese en Monty Python.

Wie doet je hart sneller kloppen?
Iemand waarmee ik een echte (ziels) verbinding heb; voor wie ik niets anders dan mezelf kan zijn. Tegelijkertijd voel ik me helemaal verbonden en veilig, maar ook kwetsbaar. Ik hoef niets te zeggen, maar wil alles vertellen. En ik word ook bang om deze mensen aan te spreken, ondanks dat ik het graag wil.

Welk boek inspireert je hart?
Voor mij is dit duidelijk: Joanna Macy – *World as lover, World as self.* Het hielp me echt om de wereld met andere ogen te bekijken; om de wereld te zien als mezelf; om Interzijn te ervaren; en het boek heeft me voorgesteld aan twee van mijn liefste dichters – Drew Dellinger en Rainer Maria Rilke.

Welk retraite moment verlicht nog altijd je hart?
In elke retraite zijn er momenten die me bijblijven, maar er is er één waar ik altijd om moet glimlachen. Tijdens de Maanhoeve retraite in 2012 hebben we een boom geplant. Ik stond tot mijn knieën in de modder samen met een vriendin, om de grond vast te trappen. Na afloop kreeg ik ook nog een voetenbad.

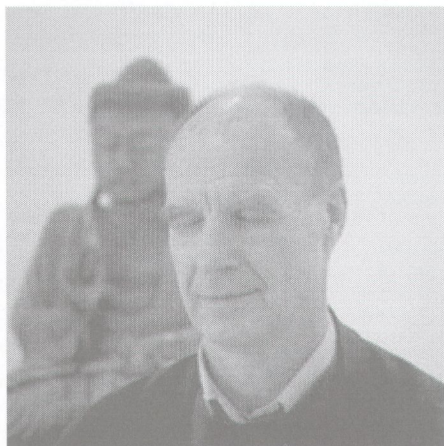
Welk muzieknummer is heel bijzonder voor je hart?
Ik zou veel liedjes kunnen noemen van Jack Johnson of Xavier Rudd, maar ik merk dat gedichten mij veel meer doen. Vooral *Hieroglyphic Stairway* van Drew Dellinger. Toen ik voor het eerst de zin 'What did you do, once you knew?' hoorde, stond ik echt stil. Wat heb ik werkelijk gedaan, sinds dat ik weet dat onze huidige maatschappij niet klopt?

Vertel iets verrassends over je hart?
Het voelt zich vaak eenzaam. Als het open en in verbinding staat met anderen en de wereld, is het blij en wil het zingen en dansen. In die momenten kan ik helemaal tot rust komen en heb ik helemaal niets nodig. Maar tussen de momenten van verbinding kan mijn hart zich erg eenzaam voelen. Paradoxaal, hoe meer verbonden ik me voel, hoe dieper de eenzame momenten kunnen worden.

Noem een favoriete (harts)quote?
"Our deepest fear is not that we are inadequate. Our deepest fear is that we are powerful beyond measure. It is our light, not our darkness that frightens us." – Marianne Williamson. Ik word er echt stil van. Just let yourself shine!

Interview door Davey Hoppema

Drie weekends BasisBoeddhisme



Vanaf 20 september verzorgt dharmaleraar Jan Boswijk weer drie weekends BasisBoeddhisme – het Pad van Liefde en Begrip. Het Boeddhisme biedt een weg om werkelijk thuis te komen en om lijden en pijn te transformeren in vrede, vreugde en bevrijding.

In deze serie van drie weekends wordt Boeddhistisch basis-onderricht doorgegeven, en op een zo praktisch mogelijke manier uitgelegd. De weekends – die alleen als serie gevolgd kunnnen worden – zullen de vorm hebben van korte retraites in de stijl van Thich Nhat Hanh.

Aandacht zal o.a. worden gegeven aan onderwerpen als omgaan met woede, verdriet, eenzaamheid en geïsoleerdheid, maar ook aan het beleven van plezier, vreugde en vrijheid. Op het programma staan aandachtsoefeningen, geleide- en stiltemeditaties, loopmeditaties binnen en buiten, lezingen, uitwisseling in kleine groepen, en alles wat verder maar kan inspireren en helpen op het pad van liefde en begrip. Tijdens de weekends zal er veel stilte zijn om de gelegenheid te geven te helen en ons inzicht en onze liefde en compassie te voeden.

De weekends zijn geschikt en bedoeld voor zowel beginners als voor gevorderden.

Data: 20 (avond), 21, 22 september; 18 (avond), 19, 20 oktober; 29 (avond), 30 november, 1 december. Start op de eerste dag telkens om 20.00 uur; einde op de laatste dag om 16.00 uur.
Locatie: Centrum Boswijk, Doorn
Prijs: administratie-, organisatie, -en verblijfkosten voor de drie weekends samen: 310 euro + Dana. Op deze kosten wordt geen enkele winst gemaakt; Dana (gift) is bedoeld voor het levensonderhoud van de leraar, en kan aan het eind van ieder weekend worden geschonken.

Meer informatie en inschrijven: www.centrumboswijk.nl

Neem deel aan de Vredesweek!

Van 21 tot en met 29 september aanstaande is het Vredesweek, onder het motto: ACT FOR PEACE. Op de websites www.vredesweek.nl en http://vredesweek.be staan verschillende mogelijkheden om deel te nemen aan vredesactiviteiten in je eigen omgeving.

Thich Nhat Hanh zegt: "Vrede begint bij onszelf; met de oefening van stilzitten, in aandacht lopen, voor ons lichaam zorgen, de spanning in ons lichaam en in onze gevoelens loslaten. Daarom ligt de oefening van vrede-zijn ten grondslag aan die van vrede-doen. Eerst komt het vrede-zijn, het vrede-doen vloeit daaruit voort. Als jij vredig bent en weet hoe je vredigheid uitstraalt, hoe je vredesgezind spreekt en reageert, zul je veel mensen bereid vinden om mee te doen aan de bevordering van vrede en verzoening."

We roepen jullie op om als individu of Sangha mee te doen aan vredesactiviteiten, die georganiseerd worden in de Vredesweek. Eventueel kun je ook zelf een actie organiseren en dat kun je bekend maken op de websites van de Vredesweek of op de website van Stichting Leven in Aandacht.

Zo verbinden wij ons met mensen in onze eigen omgeving die naar vrede streven.

Namens de vredessangha
Dror, Han, Albertine (kerngroep)

Vrede
in
jezelf
vrede
in
de wereld

Noordelijke Dag van Aandacht

Op 6 oktober 2013, in dorpshuis "De Bastogne"in Ansen, onder het thema: 'Contact maken met het kind in jezelf". Kinderen van 6 t/m 12 jaar zijn ook welkom. Voor hen is er gedeeltelijk een apart programma. De dag duurt van 10.00 tot ongeveer 16.30 uur. Het programma bestaat uit verschillende elementen w.o. geleide meditatie, lezing van en vraag en antwoord met dharmaleraar Marjolijn van Leeuwen, loopmeditatie buiten, stille meditatie, zingen met elkaar. Er is plaats voor ongeveer 70 personen.

Kosten: 15 euro p.p. of 5 euro per kind. Graag overmaken op rek.nr. 5402753 t.n.v. J. van der Laan te Steenwijk.
Aanmelden: via noordelijkedagvanaandacht@gmail.com vóór 1 oktober. Na aanmelding en betaling sturen we per email een toegangskaartje met verdere informatie.



Deep relaxation

Deep relaxation, Coming home to our body, is een boek met CD van zuster Chan Khong, nu verkrijgbaar in de webshop van Stichting Leven in Aandacht. Het boek gaat over de oefening van diepe ontspanning en de CD bevat de door zuster Chan Khong uitgesproken tekst en gezongen liederen.

Sedert dertig jaar is de beoefening 'Deep Relaxation' van Zr. Chan Khong een hoogtepunt voor duizenden mensen die de retraites van Thich Nhat Hanh hebben bijgewoond. Haar rustgevende zachte stem en intensieve ervaring met oefenen van leven in aandacht, en de schoonheid van de liefelijke muziek, zal je helpen om een staat van ontspanning te bereiken en zo angst en stress te verlichten.

Het boekje bevat teksten van Zr. Chan Khong over deep relaxation met een inleiding van Thich Nhat Hanh.

De CD bevat 9 tracks waarvan de laatste zeven liederen zijn, gezongen door Zr. Chan Khong.

Boekje en CD zijn in het Engels

Geboren in een dorp in de delta van de Mekong rivier in Vietnam heeft Zr. Chan Khong haar leven gewijd aan het ontwikkelen en beoefenen van geweldloosheid die gegrond is in de Boeddhistische beschouwingen van handelen in mededogen. Zij is een praktijkleidster in de gemeenschap van Thây en woont in Plum Village, Frankrijk.

Steun de BOS, omroep met een hart

bos-torenDe BOS is de enige boeddhistische publieke omroep in het westen. Al meer dan tien jaar leveren we een unieke bijdrage aan de Nederlandse Publieke Omroep. Met oog voor kwaliteit berichten we over de vragen en dilemma's die iedereen in het dagelijks leven tegenkomt.

We doen dat op televisie, radio en internet. Daar stellen we vragen over zin en betekenis. We onderzoeken wat goed is en nastrevenswaardig, wat waar is en inspirerend. Wat maakt ons gelukkig? Hoe verlicht je het lijden en hoe kun je het boeddhisme in je leven gebruiken? We stellen levensvragen die hart en ziel raken. Over geluk en levenskunst. Over geweldloosheid, duurzaamheid en stress. De compassie, aandacht en rust waarmee wij onze programma's maken, zijn onmisbare kwaliteiten op de Nederlandse televisie. Het zijn immers kwaliteiten die Boeddha ons al meer dan tweeduizend jaar geleden als voorbeeld stelde. Gaan onze programma's u aan het hart? Dan is dit het moment om ons te steunen. Zonder die steun zal de BOS misschien na 2015 niet blijven bestaan. Word nu begunstiger van de Stichting Vrienden van de BOS en ontvang tien keer per jaar het programmablad de BOSwijzer.

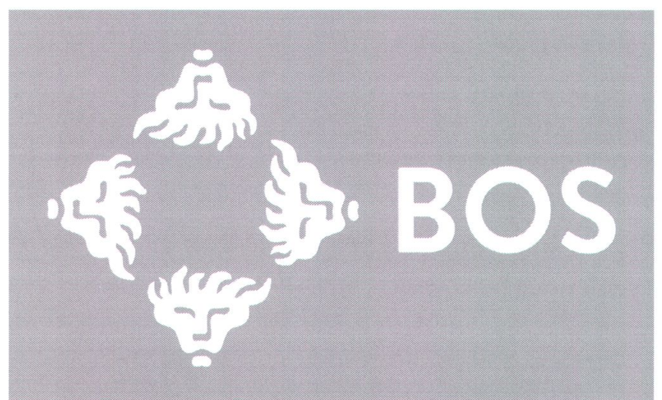
word online lid op www.bosrtv.nl/vrienden

Wat is de Stichting Vrienden van de BOS?

Anders dan de 'grote' omroepen is de BOS geen vereniging maar een zogenaamde 2.42 omroep, zonder leden. De Stichting Vrienden van de BOS organiseert activiteiten naast de reguliere programmering van de BOS en verdiept en verbindt. Vrienden van de BOS denken mee over programma's en blijven op de hoogte via het blad de BOSwijzer, met informatie en achtergronden over het boeddhistisch gedachtegoed.

Dana

Wilt u meer doneren? Stort dan uw bijdrage op rekeningnummer IBAN nummer NL16RABO 39 82 49 369 ten name van de Stichting Vrienden van de BOS te Hilversum, onder vermelding van 'Dana BOS'.





Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met de Sangha-opbouwwerkgroep:
sangha@aandacht.net of 0418-652 952

Colofon

Redactie
John Fokke, Gré Hellingman, Davey Hoppema, Daan Karsten, Pieter Loogman, Gilbert Van Poppel, Françoise Pottier, Ellen Scholten en Gerda Vloedgraven. Met dank aan de Leidse Sangha (verzending).

Redactieadres
Jupiterhof 11, 3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie
Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Omslagvoor, p. 5, 6, 8: Paul Davis
Omslagachter: Gré Hellingman
Inhoudsopgave: Dorothee van Schagen
p. 3, 20: Kalligrafie Thich Nhat Hanh
p. 3: Ellen Scholten
p. 9, 25: Anneke Brinkerink
p. 17: Willem Vermeulen
p. 14, 18, 23: Françoise Pottier
p. 19: Wim Spaepen
p. 22, 24: EIAB
p. 26: Frans van Zomeren

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata (onder voorbehoud) en thema's volgende nummers

- *Klankschaal* nr 43: **1 november 2013**, verschijning: half december 2013. Thema: Wake Up
- *Klankschaal* nr 44: **1 maart 2014**, verschijning: begin mei 2014. Thema: Consumeren
- *Klankschaal* nr 45: **1 juli 2014**, verschijning: begin september 2014. Thema: Omgaan met de Dood

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, **zonder opmaak**. Graag **foto's of illustraties** niet in de tekst plaatsen maar **apart leveren**, liefst digitaal (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Stichting Leven in Aandacht vraagt van haar donateurs een jaarlijkse bijdrage van tenminste 25 euro bij een eenmalige donatie en 20 euro per jaar bij afgifte van een doorlopende machtiging. Meer mag natuurlijk ook! Als donateur steun je de activiteiten van de Sangha's in Nederland en Vlaanderen en ontvang je *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden.
Bijdragen kun je overmaken op bankrekening NL 52 INGB0006839039 (BIC: INGBNL2A), t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Steenderen. Voor meer informatie over de activiteiten van de Stichting Leven in Aandacht, zie www.aandacht.net.

België
B 1 Antwerpen
B 2 Brakel
B 3 Brugge
B 4 Brussel
B 5 Gent
B 6 Grimbergen
B 7 Leuven
B 8 Lokeren
B 9 Oostende
B10 Pepingen
B11 Scheldewindeke
B12 Schulen
B13 Torhout
B14 Turnhout

W 7 Leuven

Nederland
Drenthe
D1 Eerste Exloërveen
D2 Gasselternijveen
D3 Geesbrug
D4 Meppel
D5 Wapserveen
Flevoland
FL1 Almere
Friesland
F1 Kimswerd
F2 Leeuwarden
Gelderland
GL1 Brummen
GL2 Hurwenen
GL3 Niel
GL4 Nijmegen
GL5 Wageningen e.o.
GL6 Zutphen
Groningen
G1 Groningen
Limburg
L1 Hulsberg
L2 Sittard
Noord Brabant
NB1 Breda
NB2 Eindhoven (2)
NB3 Heesch
NB4 Rijsbergen
NB5 Tilburg
Noord Holland
NH1 Alkmaar / Bergen
NH2 Amsterdam
NH3 Ankeveen
NH4 Haarlem
NH5 Hilversum
NH6 Hoorn
NH7 Schagen
Overijssel
O1 Deventer (2)
O2 Enschede
Utrecht
U1 Amersfoort
U2 Baarn
U3 Bilthoven
U4 IJsselstein
U5 Utrecht (4)
Zeeland
Z1 Heikant
Z2 MIddelburg
Z3 Zierikzee/Ouwekerk
Zuid Holland
ZH1 Bergambacht
ZH2 Den Haag
ZH3 Gorinchem (2)
ZH4 Gouda
ZH5 Leiden
ZH6 Rotterdam

Wake Up Sangha's
W 1 Amsterdam
W 2 Amersfoort
W 3 Den Haag
W 4 Eindhoven
W 5 Groningen
W 6 Haarlem
W 7 (Leuven) België
W 8 Nijmegen
W 9 Rotterdam
W10 Utrecht
W11 Wageningen

Landelijke Sangha's
Hulpverlenerssangha
Onderwijssangha
Vredessangha

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Wil je de Klankschaal thuis ontvangen? zie pagina 31!

Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25, 7221 BN Steenderen

Maira de Croon

Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen